Л. К. СЕРОВА

Управление подготовкой спортсменов *в настольном теннисе*

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Учебное пособие, написанное доктором психологических наук, профессором Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта Л. К. Серовой, продолжает цикл методической литературы по специальности «Настольный теннис».

В спортивной деятельности выделяются два главных действующих лица – тренер и спортсмен. Их взаимодействие можно представить в виде социальной системы управления, где тренер – субъект управления, а спортсмен – объект управления.

Учебное пособие может быть полезно не только для преподавателей, но и для тренеров различных категорий по игровым видам спорта.

- Л. К. Серова
  -
  - Введение
  - I
  - II
  - III
  - IV
  - V
  - VI
  - VII
  - VIII
  - Заключение
  - Литература
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8

Л. К. Серова
Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе
учебное пособие

Издательство «СПОРТ» – член Международной ассоциации издателей спортивной литературы

© Л. К. Серова, текст, 2016.
© Издательство «Спорт», оформление, издание, 2016.

* * *

Введение

Данное учебное пособие продолжает цикл методической литературы по специальности «Настольный теннис». Предыдущие издания знакомили студентов с историей настольного тенниса, с общей характеристикой этого вида спорта, раскрывали содержание различных сторон спортивной подготовки.

В спортивной деятельности выделяются два главных действующих лица – тренер и спортсмен. Их взаимодействие можно представит в виде социальной системы управления, где тренер – субъект управления, а спортсмен – объект управления.

В любом спортивном результате есть две составляющие: труд тренера по руководству спортсменом и труд спортсмена как творческого исполнителя замыслов тренера.

Тренер по отношению к спортсмену выступает как бы в трех ипостасях: как воспитатель, как педагог и как руководитель. В данном пособии внимание сосредоточено на управленческих функциях тренера в педагогической деятельности. Вопросы воспитания, с одной стороны, и менеджмента, с другой стороны, более подробно раскрываются в курсах кафедр педагогики и менеджмента.

Тренер как руководитель должен уметь планировать свою деятельность, подбирать кадры, принимать оптимальные решения и четко их реализовывать. Этими умениями тренер может овладеть, только уже имея базовую подготовку. Поэтому лекции по данной проблеме читаются на старших курсах специализированного вуза. Темы занятий входят частью вопросов в Государственный экзамен по специализации.

Учебное пособие может быть полезно и для тренеров различных категорий по игровым видам спорта.

I
Управление в системе «тренер – спортсмен»

Система, по мнению специалистов, – это объект, обладающий целостностью или рассматриваемый как целое.

Каждый спортивный результат есть совокупность труда тренера и спортсмена. Поэтому взаимодействие между тренером и спортсменом можно охарактеризовать как социальную систему, где системообразующим фактором является достижение высокого спортивного результата Управление является функцией сложных организованных систем любой природы (технических, биологических, экологических, социальных), обеспечивающих сохранение их структуры (внутренней организации, поддержание режима функционирования, направленного на реализацию их программных целей. По своему содержанию это постоянный целенаправленный процесс воздействия субъекта на объект через соответствующий механизм управления.

Социальное управление – это управление многочисленными и разнообразными социальными процессами, протекающими в человеческих общностях: племени, роде, семье, различного рода общественных объединениях людей, наконец, в государстве, как самой широкой и сложной человеческой общности.

Система «тренер-спортсмен» является системой управления, состоящей из двух подсистем: управляющей подсистемы – тренера и управляемой подсистемы – спортсмена. Взаимодействие между ними осуществляется путем обмена информацией. Данная иерархия не является жесткой потому, что спортсмен, особенно на ступени высшего мастерства, является не только творческим исполнителем замыслов тренера, но и полноправным соавтором спортивных достижений.

Главная функция системы «тренер – спортсмен» – это управление. Функция управления, в свою очередь, делится на более частные функции.

Французский ученый А. Файоль внес значительный вклад в понятие управления и его функций.

Файоль дал классическое определение научному управлению: «Управлять – значит предвидеть, организовывать, распоряжаться, координировать и контролировать; предвидеть, то есть учитывать грядущее и вырабатывать программу действия; организовывать, то есть строить двойной – материальный и социальный организм

учреждения; распоряжаться, то есть заставлять персонал надлежаще работать; координировать, то есть связывать, объединять, гармонизировать все действия, все усилия; контролировать, то есть заботиться о том, чтобы все совершалось согласно установленным правилам и отданным распоряжениям».

Файоль сформулировал четырнадцать общих принципов управления:

1) разделение труда (позволяет сокращать число объектов, на которые должно быть направлено внимание и действие, что способствует повышению количества и качества производства при тех же усилиях);

2) власть (право отдавать распоряжения и сила, принуждающая им подчиняться. Власть не может быть без ответственности, то есть без санкции – награды или кары – сопровождающей ее действие. Ответственность есть венец власти, ее естественное следствие, ее необходимый придаток);

3) единство распорядительства (служащему может давать два приказания только один начальник);

4) единство руководства (один руководитель и одна программа для совокупности операций, преследующих одну и ту же цель);

5) подчинение частных интересов общим (в организации интересы служащего или группы служащих не должны ставится выше интересов предприятия);

6) дисциплина (повиновение, усердие, деятельность, манера держать себя);

7) вознаграждение персонала (должно быть справедливым и по возможности удовлетворять персонал и предприятие, нанимателя и служащего; поощрять усердие);

8) централизация (должна быть принята или отвергнута в зависимости от тенденций руководства и от обстоятельств; дело сводится к нахождению степени централизации, наиболее благоприятной для предприятия);

9) иерархия (ряд руководящих должностей, начиная с высших и кончая низшими);

10) порядок (определенное место для каждого лица и каждое лицо на своем месте);

11) справедливость (чтобы поощрять персонал к исполнению своих обязанностей с полным рвением и преданностью, надо относиться к нему благожелательно; справедливость есть результат сочетания благожелательности с правосудием);

12) постоянство состава персонала (текучесть кадров является одновременно причиной и следствием плохого состояния дел);

13) инициатива (свобода предложения и осуществления планов);

14) единение персонала (сила предприятия в том, чтобы использовать способности всех, вознаграждать заслуги каждого, не нарушая гармонии отношений).

А. Файоль выделил следующие функции управления: планирование, опрганизовывание, руководство, координацию и контроль.

Представитель той же школы Л. Гьюлик расширил и уточнил классификацию, предложив семь функций: планирование, организация, работа с персоналом, оперативное руководство, координирование, контроль и отчетность, составление бюджета.

Американский специалист в области управления Р. Фалмер в качестве основных функций выделяет планирование, организацию, исполнение, руководство и контроль.

Наиболее распространенная концепция Г. Кунца и С. О'Доннела содержит пять основных функций управления: планирование, организация, набор персонала, руководство и лидерство, контроль.

Современные специалисты в качестве основных функций управления предлагают следующие: целеполагание, планирование, организация, мотивация координирование, контроль, оценка.

Мы выбираем для анализа концепцию Г. Кунца и С. О'Доннела и добавляем к пяти основным функциям мотивацию.

Рассмотрим кратко каждую из них.

Эти функции образуют своеобразную циклическую структуру. Цикл управления начинается с функции планирования.

Планирование представляет собой выбор целей, составление программы действий, стратегии, линии поведения для организации в целом или для любого из ее подразделений.

Далее следует **функция организации**. Термин «организация» имеет множество значений. В данном случае речь идет об организации исполнения, которое означает выбор средств и методов для осуществления целей, распределение обязанностей между исполнителями, наделение их соответствующими правами, установление порядка, очередности действий, дисциплины и организованности.

Набор персонала в тренерской работе выступает в качестве процесса отбора. Отбор осуществляется в течение всей спортивной карьеры каждого подопечного, начиная с первичного отбора в спортивную секцию и заканчивая отбором в сборные команды различного уровня. Отбор является важнейшим звеном в деятельности тренера. Одаренные спортсмены имеют все шансы

достичь вершин в спорте, а работа с неперспективными не позволяет добиться акмеологических целей, то есть достичь мастерства в своем деле как спортсмену, так и тренеру.

Мотивация. Эффективность предпринимаемых действий всецело зависит от уровня и характера мотивации у сотрудников организации, поэтому формирование позитивной мотивации у сотрудников, направленной на достижение профессионального роста и благополучия организации, является одним из важных условий.

Далее, в качестве самостоятельной функции, которая включает в себя межличностные аспекты управления, Кунцем и О'Доннелом выделяются **руководство и лидерство.** Кроме общих вопросов руководства и лидерства мы останавливаем внимание в данном пособии на непосредственном, оперативном управлении, в процессе которого регулируется психическое, эмоциональное состояние подчиненных, корректируются их действия.

Последняя функция в цикле управления – **контроль**. «Некоторые управляющие, особенно на более низких уровнях, забывают, что контроль есть первейшая обязанность тех руководителей, которые отвечают за выполнение каких-либо планов», – пишут Кунц и О'Доннел. Функция контроля замыкает схему управления и органически переходит в функцию планирования следующего управленческого цикла.

Управление тренером деятельностью спортсмена или спортивной команды включает в себя все перечисленные выше функции. Мы остановимся подробнее на каждой из них в последующих главах.

Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте определение понятия системы.
2. Охарактеризуйте понятие управления.
3. Расскажите о принципах управления А. Файоля.
4. Какие функции управления выделяются специалистами?
5. Что представляет собою функция планирования?
6. Что представляет собою функция организации?
7. Что представляет собою функция набора персонала (отбора)?
8. Что представляет собою функция руководства и лидерства?
9. Что представляет собою функция контроля?

Рекомендуемая литература

1. Государственная служба РФ: основы управления персоналом / под общ. ред. В. П. Иванова. – М: Известия, 2003.

2. *Кунц Г.* Управление: системный и ситуационный анализ / Г. Кунц, С. О'Доннел. Т1. – М: Прогресс, 1981.

3. *Серова Л. К.* Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л. К. Серова. – СПБ: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.

4. *Файоль А.* Общее и промышленное управление / А. Файоль. – М: Контроллинг, 1992.

II
Планирование в игровых видах спорта

Исследование процесса становления спортивного мастерства в различных видах спортивных игр позволили установить следующие его закономерности:

• сравнительно раннее начало (с 6–8 лет) систематических занятий, позволяющее целенаправленно развивать специальные качества и овладевать двигательными навыками;

• 8–10 лет специальной подготовки, предшествующей достижению высоких спортивных результатов;

• достижение наивысших результатов к 20–22 годам;

• высокий уровень спортивного мастерства сохраняется на протяжении 6–8 лет, после чего наблюдается постепенное его снижение Исходя из этой периодизации выделено пять этапов многолетней подготовки спортсмена в спортивных играх: предварительной подготовки, начальной спортивной периодизации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и этап сохранения спортивной активности.

Каждый из этапов спортивной подготовки нуждается в различных видах планирования.

Сущность планирования в физической культуре в наиболее общем представлении заключается в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий педагога (учителя, преподавателя, тренера).

Перед началом планирования нужно собрать исходную информацию. К ней относятся:

• уровень подготовленности спортсменов;

• календарь соревнований;

• состояние учебно-материальной базы и инвентаря;

• мотивация спортивных достижений;

• состояние здоровья подопечных;

• данные об успешности учебы в школе, институте или служебной деятельности и др.

Различают следующие виды планирования:

• перспективное (относительно долгосрочное);

• текущее (среднесрочное);

• оперативное (относительно краткосрочное).

Перспективное планирование рассчитано в пределах от

одного года до нескольких лет.

В детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) перспективное планирование приравнивается к одному году.

В спорте высших достижений наиболее популярным является планирование четырехлетнего олимпийского цикла.

Годовой план является базовым для всех остальных видов планирования. Он делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В **подготовительном периоде** закладывается прочная функциональная база для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основными задачами подготовительного периода являются:

• улучшение общей физической подготовки;

• повышение специальной физической подготовленности;

• совершенствование техники;

• разработка новых тактических комбинаций;

• формирование волевых качеств и психической устойчивости;

• повышение уровня знаний в теории и методике избранного вида спорта;

• повышение уровня знаний в области гигиены и самоконтроля.

В общеподготовительном этапе большее внимание уделяется физической подготовке, а в специально подготовительном этапе – технике и тактике своего вида спорта.

Тренировка в специально подготовительном этапе непосредственно направлена на становление спортивной формы.

Спортивной формой называется высокий уровень подготовленности спортсмена, позволяющий успешно участвовать в соревнованиях. Такая форма должна быть приобретена к началу соревновательного периода тренировки – повышаться на протяжении его и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию.

Главная цель **соревновательного периода** – достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Чтобы оптимизировать процесс непосредственной подготовки к соревнованиям, необходимо: определить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств, установить рациональное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха; научиться представлять тренировочные нагрузки, восстановительные мероприятия и питание в виде

единого процесса; усовершенствовать диагностику оценки функционального состояния спортсменов, разработать комплекс физиотерапевтических и психологических мероприятий, позволяющих наилучшим образом подготовить спортсмена к конкретному старту уже в процессе соревнований.

Основные задачи **переходного периода**: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года, а также поддержание на определенном уровне тренированности. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от трех-четырех до шести-восьми недель.

Перспективное планирование осуществляется на основе макроциклов.

Макроцикл – это большой, то есть относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий и периодов.

В макроструктуре тренировки выделяют макроциклы, продолжительность которых может колебаться от четырех лет до нескольких месяцев.

Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым, на основе двух – двухцикловым, трех – трехцикловым.

Графическое изображение разных вариантов макроциклов дано на рис. 1.

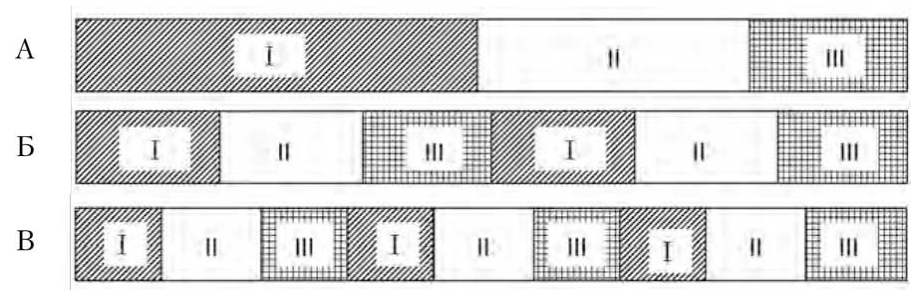

Рис. 1. *Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года*

А – одноцикловое планирование;
Б – двухцикловое планирование;
В – трехцикловое планирование.

В настольном теннисе применяется в основном двухцикловый вариант, когда год разделен на два больших цикла: осенне-зимний – пять месяцев и весенне-летний – шесть месяцев, причем

летом наиболее длительным является переходный период.

Для игроков высокого класса, участвующих в Олимпийских играх, наиболее приемлемым является трехцикловое планирование, так как Олимпийские игры проходят, в основном, летом, и, таким образом, летний период является главным соревновательным пиком.

Текущее планирование отличается большей конкретностью работы педагога по реализации задач и последовательностью использования средств их решения.

Текущее планирование осуществляется на основе мезоциклов.

Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап продолжительностью от трех до шести недель (примерно).

Наиболее популярны четырехнедельные мезоциклы.

Типы мезоциклов

Втягивающие — постепенное подведение спортсменов к специфической работе. Характеризуются плавным и постепенным ростом тренировочной нагрузки.

Базовые – проведение работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитию физических качеств, становлению технической, тактической и психологической подготовленности.

В **контрольно-подготовительных** осуществляется интегральная подготовка. Характеризуется применением соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Предсоревновательные — направлены на развитие спортивной формы и сочетаются с участием в прикидках и контрольных испытаниях.

Соревновательные — это форма построения тренировки в период основных соревнований. Она включает как минимум 3 микроцикла: подводящий к соревнованиям, цикл непосредственного участия в соревнованиях и восстановительный микроцикл.

Оперативное планирование охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия.

Микроцикл – это совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный, повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Микроциклы разного типа составляют «блоки», из которых складываются мезоциклы.

Продолжительность микроциклов может колебаться от трех-

четырех до десяти-четырнадцати дней. Наиболее распространены микроциклы.

Типы микроциклов

Втягивающие – направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

Ударные – характеризуются большим объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме, а также решение основных аспектов подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде.

Подводящие – моделируют условия соревнований; строятся в соответствии с непосредственной подготовкой к соревнованиям и предшествуют им.

Восстановительные – ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Имеют задачей активный отдых средствами разнообразных упражнений, сменой места занятий и снижением нагрузки.

Соревновательные – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований. Они направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Тренировочная концепция получает конкретное воплощение в тренировочных планах.

Тренировочные планы различных типов и видов состоят в значительной мере из одних и тех же основных частей:

• характеристика тех, на кого рассчитан план;

• целевые установки;

• намечаемые важнейшие показатели, поддающиеся количественному определению, которые характеризуют тренировочные и соревновательные требования;

• воспитательно-методические указания;

• сроки (даты) соревнований, контрольного тестирования, медицинских обследований.

Таким образом, научно-обоснованное планирование в спорте является одним из основных факторов успешной совместной деятельности тренера и спортсмена для достижения высоких

спортивных результатов.

Характерной особенностью настольного тенниса, как пишет Ю. П. Байгулов, является то, что большое количество соревнований различного ранга практически исключили из круглогодичного цикла подготовки понятия переходного периода. Спортсмен готовится к соревнованиям, а после того, как оно прошло, за ним следует другое, может быть более высокого ранга и т. д.

Бывает так, что подготовительный период приходится заканчивать преждевременно, так как скоро должны быть соревнования, которые спортсмен не может пропустить (первенство клуба, города, республики и др.). В этом случае целесообразно использовать предстоящие соревнования для продолжения подготовительной работы, запланированной в предыдущем периоде тренировочного процесса.

В подготовительном периоде занятий объем общей физической подготовки должен превышать работу по специальной физической подготовке в соотношении 70:30, затем соотношение постепенно меняется и к соревнованиям носит обратный характер. В это же время повышается интенсивность занятий.

Планировать повышение интенсивности занятия можно с применением следующих методических приемов:

• частая смена партнеров;

• применение большого количества мячей (набрасывание мячей спортивным тренером, партнером);

• применение приспособлений, тренажеров, роботов для подачи мячей.

Планирование соревновательных нагрузок зависит от возраста и уровня подготовки спортсменов.

На начальных этапах подготовки с детьми 6–8 летнего возраста чаще проводятся соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису не менее 4 раз в год и не менее 60 контрольных игр на счет.

С повышением возраста занимающихся соревновательные нагрузки повышаются: не менее 6 соревнований в год и не менее 120–180 контрольных игр.

Значительно возрастают соревновательные нагрузки с ростом мастерства игры спортсменов: число соревнований до 10 и более в год, не менее 120 встреч, не менее 300 контрольных партий.

При проведении контрольных игр тренер должен решать задачи всего спектра содержания спортивной подготовки: технического, тактического, психологического, физического и других аспектов.

Планирование спортивной тренировки – это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса.

Планы целесообразно излагать на бумаге путем простого описания, графического или табличного изображения, хот в принципе планы могут быть зафиксированы не обязательно на бумаге, но и в памяти человека.

При разработке разных планов важно стремиться к конкретному, желательно количественному выражению планируемых показателей. Это существенно облегчит анализ и оценку эффективности учебно-тренировочного процесса, сделает возможным его научное осмысление и конструктивный педагогический контроль.

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это:

1) совокупностьметодологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи;

2) подбор, компоновка и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий;

3) составление конкретной тренировочной документации. В комплексе это определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Цель планирования – развитие тренированности и подготовленности спортсмена, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Объект планирования – состояние спортсмена – оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются:

1) формы планирования;

2) содержание тренировочно-соревновательного процесса;

3) результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

При планировании тренировочно-соревновательного процесса придерживаются, следующего порядка:

1) определяют цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

2) на основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность;

3) определяют средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

1) для микроцикла – целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления / специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок);

2) для отдельного этапа (мезоцикла) – принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

3) для многолетних и годичных макроциклов – индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, в командных видах спорта – команды в целом;

4) специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности.

Одним из ведущих методических положений при планировании является вариативность тренировочных нагрузок по всем компонентам:

1) число и темп повторений;

2) амплитуда и свобода движений;

3) длительность и интенсивность выполнения упражнений;

4) величина отягощений и сопротивлений;

5) смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т. д.);

6) время (рано утром до завтрака, днем, вечером);

7) продолжительность и число занятий;

8) музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Основные направления плана и программы тренировки

Одной из существенных сторон программы управления тренировочным процессом является составление продуманного, научно обоснованного плана. Системный подход или системный принцип как организация тренировочного процесса состоит из частей, отдельные из которых имеют свои цели. Например, физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка хотя и являются составными частями спортивной тренировки, но при узком их рассмотрении преследуют разные цели.

Тренер понимает, что достигнуть общей цели можно в том случае, если рассматривать тренировочный процесс как единую систему, стремясь понять и оценить взаимодействие всех ее частей и объединить их на такой основе, которая позволит добиться поставленной цели. Назначение системного анализа состоит в рассмотрении проблем, подлежащих решению в ходе планирования.

Тренер (спортсмен) принимает решение в отношении существующего состояния дел или перспективы их развития. Он имеет желание и полномочия действовать, чтобы изменить это состояние, Тренеру трудно подготовить на длительный срок правильное и оптимальное решение.

Практический опыт показывает, для этого следует привлекать специалистов. Обладая специфическим опытом работы, каждый из них может внести свой вклад в решение общей проблемы, в результате чего итоги работы по своему эффекту значительно превзойдут те, что можно было бы ожидать от одного исполнителя.

Системный подход к выработке решений представляет дополнительное преимущество, так как гарантирует логику анализа и обоснованность решения; субъективный подход таких

гарантий не дает. Научный анализ как логический процесс использует современные средства компьютерной техники. Научный анализ требует четкого формулирования и фиксации исходных допусков, логики рассуждений и выводов. Это означает, что процесс научного анализа может быть воспроизведен и проконтролирован после того, как решение принято и результат его реализации известен.

Основные концепции системного анализа можно рассматривать как способ определения того, что является существенным в проблеме, а также как способ, позволяющий задавать вопросы по важным аспектам учебно-тренировочного процесса. **Главная цель** состоит в том, чтобы помочь тренеру в постановке правильных вопросов, так как от этого зависит и правильность ответа.

Контрольные вопросы и задания:

1. Охарактеризуйте процесс планирования.
1. Какую исходную информацию нужно собрать перед началом планирования?
2. Назовите виды планирования.
3. Дайте характеристику перспективному планированию.
4. Дайте характеристику текущему планированию.
5. Дайте характеристику оперативному планированию.
6. Какое планирование осуществляется в настольном теннисе в годовом цикле?
7. Назовите типы мезоциклов.
8. Назовите типы микроциклов. 10. В чем состоит планирование спортивной тренировки?

Рекомендуемая литература

1. *Байгулов Ю. П.* Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М: ФиС, 2000.

2. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М: Академия, 2006.

3. *Матыцин О. В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М: Теория и практика физической культуры, 2001.

4. *Портных Ю. И.* Спортивные игры и методика преподавания / Ю. И. Портных. – М: ФиС, 1986.

5. *Серова Л. К.* Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л. К. Серова. – СПБ: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.

III
Отбор в спорте

Спорт – сложное общественное явление, имеющее свою структуру: массовый спорт, любительский спорт, спорт высших достижений.

В последнее время появился термин «профессиональный спорт» В федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» сказано:

«Профессиональный спорт – часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату»

Таким образом, спорт юридически признается профессией, хотя его пока нет в общероссийском классификаторе профессий.

Массовый и любительский уровни спорта не требуют отбора. А профессиональный спорт, спорт высших достижений обязательно предполагают отбор наиболее одаренных в спортивном отношении людей, и их специальную подготовку к участию в соревнованиях высокого ранга.

Если не делать отбора, то тренер, грамотный и умелый специалист, может много лет работать с непригодным спортсменом, и в результате не вырастить из него мастера.

Давно известно, что различные виды деятельности требуют от человека различных свойств, качеств, которыми не все люди обладают в равной степени.

Еще великий врач древности Гиппократ пытался классифицировать людей по конституционально-морфологическим признакам, чтобы определить их предрасположенность к какой-либо деятельности. Древнегреческий философ Платон считал, что в идеальном рабовладельческом обществе граждане должны знать, кто из них к какой деятельности способен и предназначен. В своей книге «Государство» он указывал, что нет двух людей, родившихся совершенно одинаковыми, каждый отличается от другого своими природными дарованиями, один пригоден для одного занятия, второй – для другого. Ему же принадлежит идея о необходимости отбора к военной службе на основе оценки их способностей с помощью тестов.

Идеи и своеобразные способы оценки функциональных возможностей и способностей человека к труду использовались

еще в Древнем Египте, Китае, Греции много веков тому назад.

В России интерес к проблеме индивидуальных особенностей, способностей человека проявляли демократически настроенные передовые члены общества. Так Н. Г. Чернышевский писал: «Вы хромого сделали кровельщиком, глухого музыкантом, бессильного труса кучером: что ж чудного, если и кровельщик ваш, и музыкант, и кучер – все одинаково плохо исполняют свое дело? А если бы поступили разумно, подождав, пока можно будет различать качество этих людей и пока они не поймут, к чему они годны, тогда и результаты были бы не те: тому глухота не помешала бы сделаться хорошим кровельщиком, другому трусость – хорошим скрипачом, третьему хромота – хорошим кучером. Произвол ваш не дал развиться людям и перепутал специальности – в результате получилось: необоснованность, невежество и отсутствие твердой честности…».[1]

В настоящее время большая часть современных и эффективных систем поиска и отбора (оценка, аттестация) персонала разрабатываются и применяются специализированными фирмами: кадровыми центрами и рекрутинговыми агентствами.

Профессиональный отбор осуществляется среди работников экстремальных профессий, военных, космонавтов, операторов, среди тех, кто связан со сложными и опасными технологиями.

Спорт высших достижений как деятельность в экстремальных ситуациях, сопровождаемая высоким нервно-психическим и физическим напряжением, требующая высокой степени точности, быстроты и сложности действий, безусловно, нуждается в мероприятиях по отбору людей, способных достичь спортивного мастерства.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

В отличие от многих профессий, где отбор производится только в начале производственной деятельности, в спорте он осуществляется многократно, на протяжении всей профессиональной карьеры спортсмена.

Спортивный отбор как определение спортивной пригодности – многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменов условно делится на четыре

этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивного совершенствования. Продолжительность этих этапов обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этими этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития, способность к выполнению все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапы спортивного отбора соответствуют этапам системы многолетней подготовки спортсменов. Соответственно выделяется четыре этапа: первичный отбор, отбор в профессию, отбор в юношеский спорт, отбор в спорт высших достижений. Рассмотрим более подробно каждый из выделенных этапов.

Первичный отбор (на этапе предварительной подготовки)

На данном этапе проводится спортивная ориентация и первоначальный отбор в секции и детские спортивные школы. Некоторые специалисты выделяют спортивную ориентацию в отдельный этап. Но так как первичный отбор проходит в течение довольно длительного времени – не меньше полутора лет, а в среднем – 2 года, то целесообразно объединить эти мероприятия.

Спортивная ориентация проводится с целью привлечения детей и подростков к занятию спортом. В среднем, в ДЮСШ приглашаются дети 7–9 лет, но в некоторых видах спорта, особенно в художественных, набор начинается в 3–6 лет. Другие виды спорта, в частности, силовые принимают новичков в возрасте 11–13 лет, есть виды спорта, куда не поздно записаться и в 15–16 лет.

Тренеры просматривают детей в детских садах и школах, на уроках физкультуры, в ходе массовых стартов и подвижных игр, дают объявления в газеты, на радио, телевидение. Знаменитые спортсмены проводят мастер-классы, выступают перед детской аудиторией, проводят соревнования на кубок собственного имени. После задачи привлечения детей в спортивные клубы ставится задача отобрать наиболее одаренных к конкретному виду спорта. Для этого проводятся мероприятия по определению генетической предрасположенности к занятиям спортом, о которой шла речь выше, и различные виды первичного отбора.

В первую очередь, осуществляется медицинский отбор, в ходе

которого выявляются противопоказания к занятиям спортом вообще, и к конкретному виду спорта, в частности.

Также измеряются антропометрические показатели и проводятся тесты, определяющие уровень физического развития.

После 2–3 лет первичного отбора ставится задача отобрать среди занимающихся спортом лиц, готовых сделать спорт своей профессией. С этой целью проводится второй этап отбора.

Отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации)

О спортивной пригодности могут с относительно высокой вероятностью свидетельствовать следующие критерии: – уровень достижений, – темп повышения результатов, – стабильность достижений.

Критерий уровня достижений

Обладающие нужными качествами юные спортсмены: – добиваются хороших и выдающихся результатов, – показывают в соответствии со спецификой избранного вида спорта высокий уровень физического развития, – демонстрируют высокую спортивную технику, – обладают незаурядными тактическими способностями, умеют правильно и целесообразно действовать в меняющейся обстановке,

– проявляют адаптационные способности выше среднего уровня, благодаря чему по сравнению с другими могут тренироваться чаще, с большим объемом и интенсивностью,

– обладают выдающимися специфическими психическими задатками и установками; идут на оправданный риск, отличаются устойчивым поведением как при удачах, так и при неудачах.

Критерий темпа роста достижений

Большей спортивной пригодностью обладают те юные спортсмены, которые:

– быстрее других повышают свои соревновательные результаты, поэтому быстрее достигают высокого спортивного класса,

– раньше других осваивают наиболее результативную спортивную технику и адаптируются к повышенным специальным нагрузкам,

– быстрее прогрессируют в отношении необходимых для данного вида спорта психических предпосылок и установок на достижения; это в особой мере относится к темпам развития

волевых качеств и психической выносливости.

Критерий стабильности достижений

Преимущества при отборе дают тем юным спортсменам, которые:

– обнаруживают большую способность к стабильным достижениям на соревнованиях, а также способность устанавливать на крупных соревнованиях новые рекорды или высшие достижения; частными проявлениями этих способностей будут: более стабильный уровень совершенства техники и тактики, а также более

– устойчиво выраженные специфические физические способности, благодаря чему постоянно развиваются достижения,

– показывают от обследования к обследованию высокую преемственность положительных оценок медико-функциональных параметров достижений,

– обладают в психологическом отношении стабильной повышенной готовностью; Это проявляется главным образом в более устойчивом целесообразном поведении перед соревнованиями и во время соревнований, в повышенной устойчивости к психической нагрузке.[2]

Отбор в юношеский спорт (на этапе углубленной специализации)

Критерии отбора на данном этапе сохраняются: уровень, темп и стабильность достижений. Только значимость достижений повышается. Спортсмены привлекаются в различные юношеские сборные – клубные, региональные, сборные страны, а некоторые – и во взрослые сборные для участия в первенствах России, Европы, мира, Олимпийских игр.

Перспективность кандидатов в сборные команды определяется на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к выполнению больших по объему и высоких по интенсивности тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. Основной формой отбора служат соревнования. При этом учитываются не только результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития

требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

Решающее значение приобретает психологическая готовность к конкретному соревнованию.

Смысл профессиональной тренировки состоит в развитии сильных качеств и подтягивании отстающих. Но в то же время существует возможность компенсировать слабые стороны подготовки другими характеристиками.

Так, например, специалист по отбору в спортивных играх М. М. Бриль определил на примере баскетболистов компенсируемые психологические качества.

Показатели оперативного мышления компенсируются скоростью приема информации, быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания. Те испытуемые, которые получили низкие ранги при исследовании оперативного мышления, повысили свой суммарный ранг за счет именно этих функций.

Показатели скорости приема информации компенсируются дифференцировкой мышечных усилий и тонкостью кинестезических восприятий. Можно прийти к выводу, что все процессы, связанные с сенсорной сферой человека, прямо зависят от скорости приема информации. Эта функция – одна из наименее компенсируемых.

Распределение внимания компенсируется его интенсивностью, устойчивостью, точностью РДО, скоростью простого реагирования.

Интенсивность внимания компенсируется способностью к его переключению и точностью кинестезических восприятий. Вообще эта функция может быть отнесена к наименее компенсируемым наряду с предыдущей.

Переключение внимания компенсируется его интенсивностью и распределением и скоростью и точностью (особенно первой) двигательных реакций.

Устойчивость внимания компенсируется скоростными и качественными проявлениями оперативного мышления, точностью РДО, дифференцировкой мышечных усилий.

Точность оценок пространственно-временных характеристик движений (на основании показателей исследования РДО) компенсируется быстротой двигательного реагирования и, в значительно меньшей степени – скоростными и качественными проявлениями оперативного мышления. Таким образом, и эта функция компенсируется в малой степени.

Скорость двигательных реакций компенсируется показателями оперативного мышления, распределения внимания

и его устойчивости, дифференцировки мышечных усилий.

Точность кинестезических восприятий компенсируется скоростью двигательных реакций.

Дифференцировка мышечных усилий компенсируется интенсивностью и устойчивостью внимания и скоростью двигательных реакций. В целом к наименее компенсируемым психологическим функциям относятся: скорость приема информации, переключение внимания, реакция на движущийся объект, а к наиболее компенсируемым – сенсомоторная координация, реакция прогнозирования и сложные реакции.[3]

Медицинский отбор должен проводиться с особой тщательностью. Очень трудно провести грань между патологическими изменениями организма и положительными приспособительными его реакциями на большие нагрузки. Поэтому квалификация медицинского персонала и уровень медицинского оборудования все время должны повышаться.

Большое значение на этой стадии отбора имеют социально-психологические характеристики. При отборе в сборные команды должна учитываться психологическая совместимость ее членов, психологический климат в команде, уровень групповой сплоченности.

Огромное влияние на спортивную карьеру оказывают взаимоотношения спортсмена и тренера. Не только тренер оценивает ученика по различным характеристикам, но и ученик со временем приобретает собственное мнение по поводу спортивной деятельности, и может начать критично оценивать работу тренера. Эффективное взаимодействие тренера и спортсмена может продолжаться только в том случае, если тренер был, есть и останется непререкаемым авторитетом для спортсмена и человеком, с которым полезно и просто приятно общаться.

Отбор в спорт высших достижений (на этапе спортивного совершенствования)

Этот этап характеризуется максимальной реализацией индивидуальных возможностей.

На данной стадии отбора в сборные команды отбираются наиболее квалифицированные спортсмены, а на самом высоком уровне – так называемые элитные спортсмены или эталонный контингент. Чтобы отобрать таких спортсменов, моделируются наивысшие морфофункциональные показатели, личностные характеристики, параметры технико-тактической

подготовленности, и на основании полученных образцов оцениваются и отбираются лучшие кандидаты.

Высшие достижения устанавливаются при наличии спортивной формы.

Спортивную форму характеризует состояние наивысшей готовности спортсмена на определенном этапе спортивного совершенствования (в рамках годичного или многолетнего цикла тренировки) В состоянии спортивной формы спортсмен демонстрирует максимальный для себя спортивный результат.

Состояние «спортивной формы» отличается относительной устойчивостью во времени и зависит от ряда факторов: специфики вида спорта, индивидуального морфофункционального статуса спортсмена, его квалификации, состояния в данный момент и режима тренировочных воздействий. Избирательное отношение к этим факторам создает необходимые условия и предпосылки для целенаправленного управления спортивной формой с целью максимальной реализации спортсменом в предстоящих соревнованиях. Их упорядочение во времени (спортивный календарь) – также одно из условий для поиска наиболее удачной модели становления и сохранения спортивной формы на данный период времени.

Опыт лучших специалистов и их воспитанников показывает, что чем выше квалификация спортсмена, тем меньше времени ему необходимо для перехода из состояния высокой тренированности в состояние спортивной формы. Объективные границы, в рамках которых возможно достижение спортивной формы и ее сохранение, определяются спецификой соревновательной дисциплины, величиной и характером вложенного усилия, степенью усталости, а также динамикой процессов восстановления и сверхвосстановления организма. По-видимому, речь идет не столько о емкостных возможностях устойчивых (базисных) компонентов спортивной формы, сколько об оперативных. Нет никакого сомнения, что объективные условия и предпосылки для большей динамики спортивной формы будут существовать в кратковременных по усилию видах спорта: прыжках, метаниях, спринте и других, тогда как в видах спорта, связанных с огромными расходами вещества, энергии и информации, периоды достижения спортивной формы и ее сохранения будут более продолжительными.

Большое искусство тренера и умение самого спортсмена состоит в том, чтобы достигать пика спортивной формы в день и час главнейших соревнований.

Задачей специалистов, отвечающих за подготовку спортсменов к конкретному соревнованию, является определение

уровня спортивной формы кандидатов к моменту предстоящих соревнований, и определение на этом основании состава команды и участников.

Этапы психологического отбора в спорте

Психологический отбор в спорте – часть комплексного спортивного отбора, это исследование психических процессов, состояний и свойств спортсменов на различных этапах системы многолетней подготовки.

Этапы психологического отбора соответствуют общим этапам спортивного отбора и включают в себя последовательно четыре компонента: исследование психологической предрасположенности к занятию спортом, выявление наличия психологических профессионально важных качеств для избранного вида спорта; определение динамики развития психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта; оценка сформированности психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта.

Исследование психологической предрасположенности к занятию спортом (на этапе первичного отбора)

Исследуются, в первую очередь, наследственные характеристики, которые обеспечивают пригодность к занятиям спортом вообще, и к конкретному виду спорта, в частности. Для этого сначала надо определить требования со стороны психологических профессиональных качеств к избранному виду спорта, а затем выявлять задатки и способности кандидата для профессионального занятия спортом. Какие качества нужны для того или иного вида спорта, определяют обычно по модельным характеристикам спортсменов высокого класса.

Также рассматриваются консервативные психологические характеристики, которые подвержены тренировочным воздействиям только при наличии большого внутреннего потенциала.

Так, на основании изучения юных спортсменов в легкой атлетике, борьбе и пулевой стрельбе сделаны следующие выводы:

При оценке подготовленности юных спортсменов и эффективности психолого-педагогических воздействий прогностичны факторы, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов, к которым относятся (помимо

типологических свойств нервной системы и склонности к аффективности): скорость приема и переработки информации, степень сохранности мозговых структур, ответственных за динамический праксис и соматосенсорный гнозис, а также потенциал развития (психическая работоспособность, помехоустойчивость, психическая устойчивость, психическая надежность).[4]

Зависимость от наследственных факторов прослеживается и в развитии интеллекта.

Психологи рассматривают интеллект как универсальную психическую способность, в основе которой лежит генетически обусловленное свойство нервной системы перерабатывать информацию с определенной скоростью и точностью. Человек может приобретать знания и развивать навыки, однако скорость их усвоения и способность к их наилучшему применению, то есть интеллект, по мнению большинства ученых, являются наследуемыми.

По самым осторожным минимизированным оценкам, роль генетического фактора в формировании интеллекта составляет около 50 %.

Результаты исследований свидетельствуют об однозначной корреляции общих способностей от наследственности, в первую очередь – вербальной составляющей. Специальные субфакторы интеллекта зависят от генотипа значительно слабее и детерминируются преимущественно влиянием среды.

Проведенные исследования свидетельствуют о корреляции развития интеллекта у родителей и детей, причем, как у биологических родителей, так и у приемных. Таким образом, влияние родителей на интеллект воспитываемых ими детей обусловлено и генетическими факторами, и влиянием среды в семье – с возрастом связь между показателями интеллекта у детей и их родителей возрастает, так как потенциальный интеллект генетически близок, а здесь еще и дополняется средовыми факторами. При этом обнаружен пик влияния на интеллект ребенка, которых приходится на возраст 5–7 лет. Таким образом, интеллект ребенка зависит как от генетической полноценности родителей, так и от его воспитания в семье. К семилетнему возрасту, когда ребенка отдают в школу для обучения, наиболее благоприятное время для развития его интеллекта уже упущено.

Интеллект спортсмена выражается в общем уровне умственного развития и мыслительных способностей, позволяющий решать задачи спортивной подготовки и выступления на соревнованиях. Высокий уровень интеллекта

нужен в любом виде спорта, но в каждом из них он имеет свою специфику.

Выявление наличия психологических профессиональных качеств у спортсменов в избранном виде спорта (на этапе входа в профессию)

Чтобы конкретно изучать и оценивать профессиональные качества, нужно создать модель личности, которая бы отражала весь комплекс необходимых личностных свойств для осуществления успешной деятельности.

Модель (от французского *“modele”* – образец) – искусственно созданный объект в виде схемы, чертежа, логико-математических знаковых формул, физической конструкции и т. п., который будучи функционально аналогичен исследуемому объекту, отображает и воспроизводит в более простом, удобном виде структуру: свойства, взаимосвязи и отношения между элементами, облегчая процесс получения информации о свойствах интересующего исследователя предмета.

Психологическая модель личности является частью психоспортограммы, которая, в свою очередь, является видом профессиограммы.

Профессиограмма – система требований к психике, личности субъекта, вытекающая из объективных условий и особенностей конкретного вида деятельности.

Психоспортограмма включает следующие разделы:

1. психологическая характеристика особенностей и условий в данном виде спорта;

2. требования к психомоторике и психическим процессам и особенностям их развития;

3. требования к психическим состояниям спортсмена и путям их регуляции;

4. требования к психическим свойствам и путям формирования спортивно важных психических качеств:

5. требования к межличностным отношениям в спортивной команде.

6. требования к межличностным отношениям в спортивной команде.

Приводим конкретный пример психоспортограммы.

Нами определен комплекс требований к психологическим характеристикам высококвалифицированного игрока в настольный теннис, что нашло свое выражение в составлении психоспортограммы (по методике профессора В. Л. Марищука).

Рис. 2. Модельные характеристики личности спортсмена

Психоспортограмма игрока в настольный теннис, профессионально занимающегося настольным теннисом (в описательном варианте)

1. Требования к личностным качествам.

В мотивационной сфере личности мотивация к высоким спортивным достижениям должна быть определяющей. Игровой интеллект должен быть высокого уровня, который выражен как в глубоком осмыслении игровой деятельности в целом, так и в умении быстро и правильно думать во время игры. Эмоциональная устойчивость не должна быть ниже среднего уровня. Волевые качества должны обеспечивать стабильное преодоление соревновательных и тренировочных трудностей.

2. Психические процессы, анализаторные функции, находящиеся под наибольшей нагрузкой, наиболее важные в данном виде спорта.

Наибольшую важность в настольном теннисе приобретают сенсорные системы: зрительная, слуховая, тактильная и проприоцептивная. Успешность игровой деятельности зависит от высокого уровня развития сенсомоторных, перцептивных, мнемических и мыслительных процессов, Под наибольшей нагрузкой находятся сенсомоторные и перцептивные процессы.

3. Характеристика динамики включения в работу разных анализаторных систем, их напряжение в различные периоды тренировок и соревнований.

Особое значение имеет комплекс взаимодействия зрительного, слухового, тактильного и ведущего мышечно-двигательного анализаторов, реализующегося в таком специализированном восприятии как «чувство мяча». Напряжение анализаторов возрастает в условиях соревнований.

4. Характеристика параметров точности, быстроты, координационной сложности выполняемых в игре операций.

На производство удара в настольном теннисе в среднем затрачивается 1 секунда, что предъявляет высокие требования ко всем видам быстроты. Игрок защищает всего лишь около 2 м игрового поля, что требует от него высокой точности применения игровых приемов. Очень маленький мяч (самый маленький в спортивных играх) и необходимость действовать специальным снарядом – ракеткой характеризуют высокую координационную сложность движений.

5. Преимущественный тип установки (на скорость, точность, надежность).

В настольном теннисе необходимы все три вида установок. На первом месте находится установка на точность, затем на скорость. Установка на надежность особенно важна в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

6. Преимущественные способы переработки информации (реакции выбора и слежение, мыслительные операции, творческие).

Особую роль играют автоматизированные реакции выбора и слежение. В информационном поле теннисиста находится более десятка объектов. Постоянный лимит времени определяет прием информации по механизмам антиципции, Мыслительные операции осуществляются в свернутом виде, часто интуитивно. Доля эвристического мышления повышается по мере роста квалификации спортсменов, что выражается в применении нестандартных тактических ходов.

7. Требования к надежности в работе. В экстремальных условиях ответственных соревнований требуется эмоционально-моторная, эмоционально-сенсорная и эмоционально-интеллектуальная устойчивость.

Типичными ошибками при возникновении соревновательных стресс-факторов являются: нарушение координации движений, недостаточно быстрый прием и переработка информации, неправильная оценка игровой ситуации, неоптимальное тактическое решение. Вероятность их появления снижается по мере становления мастерства спортсмена.

Частота ситуаций, стимулирующих эмоциональную напряженность, возрастает к концу партии. Особенно требуется

эмоционально-волевая устойчивость при счете 10:10.

8. Параметры нежелательных качеств и их уровень, определяющий непригодность к овладению данным видом спорта.

Низкий уровень переработки информации, неспособность к антиципации, плохая координация движений, отсутствие эмоциональной устойчивости, в первую очередь, указывают на непригодность к специализированным занятиям настольным теннисом.

9. Основные требования к психическим, психомоторным процессам. Возможности их компенсации, корригирования, тренировки.

Уровень развития психических процессов должен обеспечивать быструю и правильную переработку информации. Уровень развития психомоторных процессов должен способствовать наибольшей скорости и точности игровых действий. Хорошее развитие психомоторных процессов может в известной мере компенсировать низкий уровень оперативного мышления, но только на среднем уровне мастерства. На высоком уровне спортивных достижений параметры и мыслительных и психомоторных процессов должны достигать самых высоких величин.

На основании выявленных требований составляется психологическая модель личности спортсмена.

Психологические профессиональные качества – это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности, и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Данное определение относится ко всем видам трудовой деятельности, где требуется высокий уровень профессиональной пригодности работников.

Чтобы конкретно изучать профессиональные качества, нужно создать модель личности, которая бы отражала весь комплекс необходимых личностных свойств для осуществления успешной деятельности.

Представляемая нами обобщенная модель личности в виде схемы отображает структуру психологических профессиональных качеств спортсмена.

Модель личности спортсмена (рис. 2) состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный.

Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющие конкретные психологические качества.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер.

Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества.

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам.

Гендерный компонент показывает как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, фемининность, андрогиния.

Также проводится моделирование соревновательных ситуаций.

Разнообразие используемых на тренировках упражнений должно соответствовать характеру соревновательных навыков. Упражнения должны включать то, что спортсмен видит в ситуациях соревновательной борьбы, одновременно с дублированием движений собственно соревновательных навыков.

Нужно, чтобы в упражнениях моделировались не только сенсорные и перцептивные элементы игры (то, что видит и слышит спортсмен), но и психологическое напряжение, создаваемой воздействием соперников, зрителями. Для этого необходимо на тренировках включать элемент соревнования.

Кроме того, надо осуществлять выполнение соревновательных упражнений на фоне усталости спортсмена.[5]

Отбор на данном этапе осуществляется по принципу «минимума». Это означает, что выделенные профессионально важные качества должны присутствовать у юного спортсмена, но уровень их развития может быть невысоким, а некоторые качества еще могут и не проявиться.

Определение динамики развития психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в юношеский спорт)

На третьем этапе отбор осуществляется по принципу «оптимума». Это означает, что необходимые психологические профессионально важные качества должны иметь положительную динамику развития, и достигнуть в течение данного периода оптимального уровня развития.

На стадии углубленной специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих. В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «нелюбимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов: «нелюбимчики» теряют веру в свои возможности и часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает потребительское отношение к спорту.[6]

Оценка сформированности психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в спорт высших достижений)

На данном этапе профессионально важные психологические качества должны достигнуть самого высокого уровня развития. Здесь отбор идет по принципу «максимума»: в сборные команды и на ответственные соревнования включаются спортсмены, достигшие пика спортивной формы в технико-тактическом, физическом и психологическом плане.

В психологическом плане это состояние характеризуется

следующим образом: процессы восприятия протекают ясно и быстро, увеличивается объем восприятия, улучшаются распределение и концентрация внимания, повышается скорость реакции, обостряется деятельность сознания, имеется полный контроль над своими действиями и наиболее совершенное управление ими, наблюдается эмоциональный подъем, настроение бодрое и жизнерадостное. Все это приводит к раскованности спортсмена в принятии решений и осуществлении действий.[7]

На стадии спортивного мастерства основными мотивами являются стремление поддержать и упрочить свои достижения, умножить престиж и славу, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию своего вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль), а также обеспечить свое материальное благополучие.

На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.[8]

Особенно важны первые этапы отбора, когда определяется спортивная пригодность. Определить спортивную пригодность – значит составить прогноз: сможет ли юный спортсмен успешно пройти фазу базовой тренировки в избранном виде спорте, чтобы впоследствии перейти на тренировку к высоким результатам с достаточно надежными перспективами.

Прогноз составляется на основе комплексного пролонгированного тестирования юных спортсменов.

М. С. Бриль выделяет следующие требования к тестам для отбора, которые должны:

• моделировать сочетания качеств и свойств личности, характерные для данной игровой деятельности;

• обладать высокой дифференцирующей возможностью;

• не должны предусматривать специальной технико-тактической подготовленности;

• соответствовать законам стандартизации тестов. Модельные тесты, кроме того, должны соответствовать возрасту испытуемых.

Для тестирования новичков нами разработана экспресс-методика, состоящая из 10 тестов, временные рамки которой соответствуют одному учебно-тренировочному занятию, а все тесты адаптированы для детей 7–10 лет, то есть для того возраста, когда дети начинают заниматься настольным теннисом.

Психологический отбор должен обязательно сочетаться с другими видами отбора и оценка перспективности и пригодности делается на основе только комплексных показателей.

Спортивный отбор осуществляется на протяжении всего периода от новичка до мастера высокого класса.

Каждый этап отбора характеризуется своим содержанием, критериями, методами.

В настольном теннисе психические качества являются приоритетными для отбора новичков.

Батарея тестов для проверки уровня развития психических качеств для 7–9 летних юных спортсменов разработана нами и состоит из 10 известных методик, адаптированных к детскому восприятию: шкала интереса к занятиям настольным теннисом, тест на зрительную память – «фигуры», тест на внимание «черно-красные таблицы», психомоторные тесты на время простой реакции, теппинг-тест, броски теннисного мяча поочередно правой и левой рукой на координацию, тест на ориентировку и координацию «классики», тест Равена на интеллект, тест на переработку информации «кольцо Ландольта», тест на эмоциональную устойчивость.

В течение двух лет на базе ДЮСШ Калининского района г. Санкт-Петербурга был проведен педагогический эксперимент с целью оценки перспективности желающих заниматься настольным теннисом и проверки эффективности предложенных нами психологических методик.

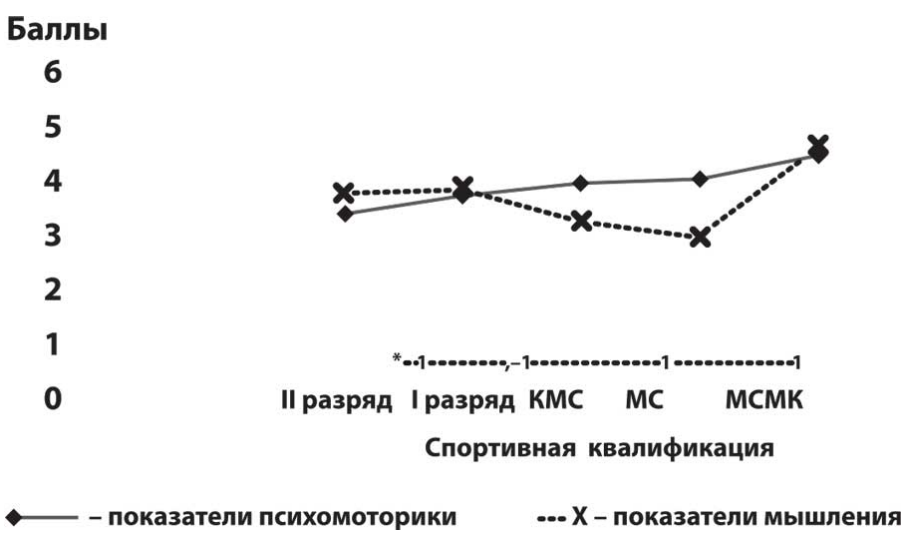

Рис. 3. *Динамика показателей психомоторики и мышления в зависимости от квалификации спортсменов*

Экспериментальная группа новичков состояла из 15 человек разного пола, возраст 7–9 лет. Дети были протестированы по методикам, оценивающим уровень развития физических, психических качеств, технико-тактическую подготовленность.

Данные методики описаны в разделе общей характеристики работы.

Тесты для проверки физических и психических качеств применялись дважды: в начале и конце эксперимента. Эксперимент длился учебный год – с сентября 1996 по май 1997 года. Тесты для проверки технической и тактической подготовленности проводились по мере становления игровых умений юных спортсменов.

Как показывают результаты тестирования, они в среднем соответствуют данным, полученным на других игровых специализациях. Что касается физических качеств, то их результаты уступают норма-тивным для детско-юношеских школ.

Далее, в процессе эксперимента мы изучали динамику освоения новичками техники и тактики настольного тенниса. Тестирование уровня развития техники и тактики проводилось три раза в течение учебного года. Затем мы сравнили по этапам зависимость освоения техники и тактики от уровня развития физических и психических качеств. Для этого результаты были подвергнуты корреляционному анализу (рис. 4, 5).

По данным корреляционного анализа зависимость технической и тактической подготовленности от уровня развития физических качеств имеет следующую динамику. Связь физических качеств с техникой на первом этапе очень высокая ($r = 0{,}89$). Затем она несколько снижается ($r = 0{,}85$), а к третьему этапу вновь повышается ($r = 0{,}95$). Таким образом, можно констатировать, что на начальных этапах обучения связь физических качеств и техники очень высокая. С тактикой вначале связи нет ($r = 0{,}04$), затем на втором этапе она резко повышается ($r = 0{,}30$), к третьему этапу связь становится сильной ($r = 0{,}59$). По-видимому, вначале обучения дети не получали никаких сведений о тактике, и низкий коэффициент корреляции свидетельствует о природной слабой взаимосвязи физических качеств и тактики. Затем тактическая подготовленность в процессе целенаправленного обучения стала более выражена.

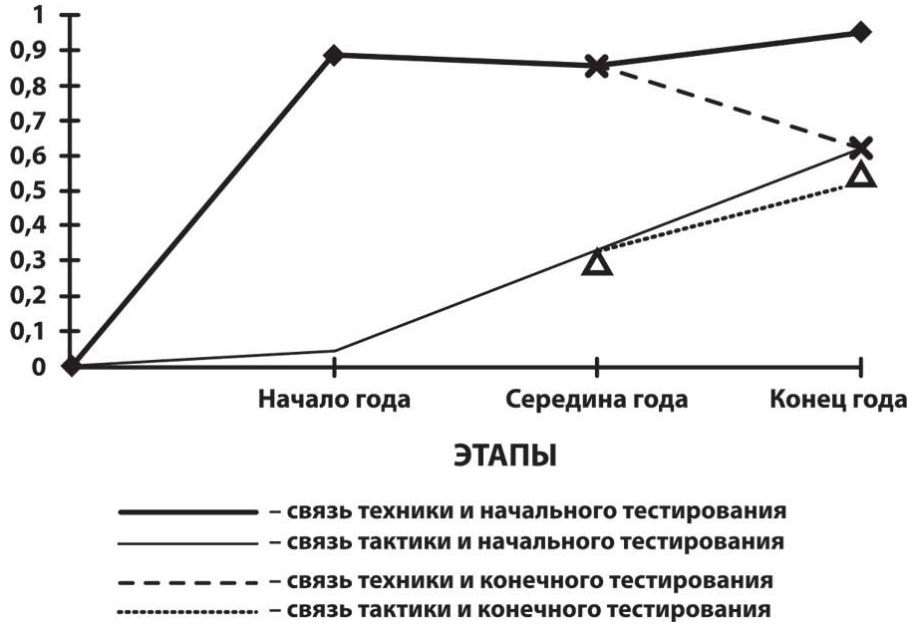

Рис. 4. *Динамика зависимости технической и тактической подготовленности юных теннисистов от уровня развития физических качеств по результатам корреляционного анализа*

Связь уровня развития психических качеств с техникой на первом этапе весьма высока ($r = 0{,}59$), затем она еще больше повышается ($r = 0{,}61$), но на третьем этапе резко снижается ($r = 0{,}05$). Это говорит о том, что взаимосвязь психических качеств с техникой на начальных этапах обучения весьма неустойчива, и не может быть достоверной. С тактикой связь довольно выраженная на всех этапах начального обучения и стабильная ($r = 0{,}24$; $r = 0{,}24$; $r = 0{,}23$).

В конце эксперимента мы вновь провели тестирование уровня развития физических и психических качеств. Затем мы сравнили этот конечный уровень развития физических и психических качеств с результатами последнего третьего этапа обучения технико-тактическим приемам. Результаты были также подвергнуты корреляционному анализу (на рис. 4, 5 они обозначены пунктирной линией).

Оказалось, что связь физических качеств с техникой и тактикой имеет тенденцию снижения (с техникой $r = 0{,}62$, с тактикой $r = 0{,}55$).

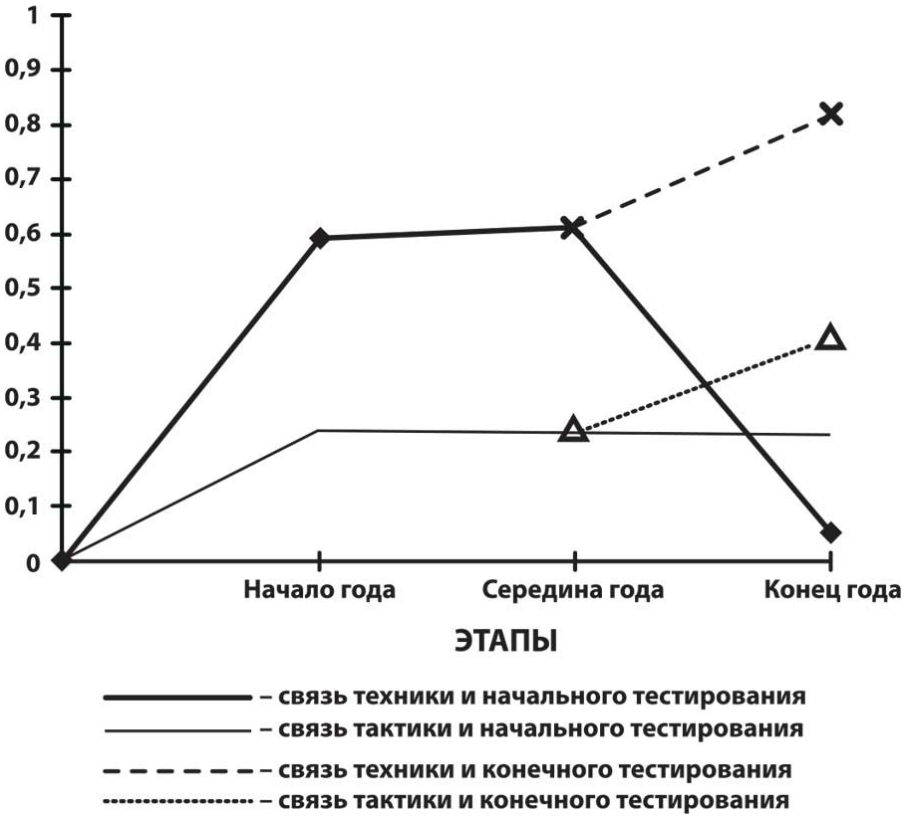

Рис. 5. *Динамика зависимости технической и тактической подготовленности юных теннисистов от уровня развития психических качеств по результатам корреляционного анализа*

Таблица 1

Уровень развития физических качеств юных теннисистов в начале эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Тесты				
		Бег 20 м с	Прыжок в длину с места см	Перемещение в 3-х м зоне приставн. шаг. количество	Перемещение в 3-х м зоне вперед-назад количество	Прыжки через скамейку количество
1.	А.Н.	5,2	140	30	28	14
2.	Ф.А.	4,5	135	39	36	26
3.	Б.К.	4,5	130	34	30	26
4.	Д.А.	5,0	130	34	32	15
5.	Д.А.	4,9	140	36	35	18
6.	Л.Ю.	4,4	160	39	37	28
7.	Ч.М.	5,4	110	33	30	20
8.	С.С.	5,0	150	36	33	20
9.	С.П.	4,6	130	37	36	26
10.	А.А.	4,9	120	34	32	14
11.	А.Т.	5,0	130	34	32	14
12.	З.М.	5,2	140	40	36	20
13.	К.Н.	4,8	160	39	38	29
14.	С.Я.	5Д	130	30	31	12
15.	Т.Е.	5,1	135	35	36	24
16.	X±m	4,90±0,07	136,0±3,72	35,33±0,74	33,46±0,74	20,40±1,26

Таблица 2

Результаты тестирования психических качеств юных теннисистов в начале эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Тесты									
		Время реакции с	Память кол-во	Мотивация баллы	Внимание кол-во	Эмоцион. устойч. кол-во	Тепинг-тест кол-во	Броски мяча с	Классики с	Интеллект кол-во ошибок	Кольца Ландольта кол-во
1.	А.Н.	0,24	6	100	11	–4	72	9	23	4	11
2.	Ф.А.	0,28	8	100	9	–4	143	14	13	4	11
3.	Б.К.	0,29	8	50	8	+4	97	12	И	1	7
4.	Д.А.	0,31	5	100	7	+1	115	6	24	4	5
5.	Д.А.	0,31	9	100	5	+6	118	12	14	1	10
6.	Л.Ю.	0,26	9	100	И	+4	109	14	21	1	11
7.	Ч.М.	0,28	7	100	2	0	81	7	35	1	6
8.	С.С.	0,23	9	100	10	+1	132	12	15	0	5
9.	С.П.	0,29	7	100	11	–2	122	14	18	5	6
10.	А.А.	0,22	8	100	9	0	90	7	16	3	И
11.	А.Т.	0,32	9	100	12	+1	89	8	14	3	15
12.	З.М.	0,35	9	100	14	–8	80	14	17	9	5
13.	К.Н.	0,16	9	100	6	+10	ПО	14	12	2	17
14.	С.Н.	0,27	8	100	7	0	98	10	16	4	0
15.	Т.Е.	0,42	7	100	3	–1	96	И	21	6	15
16.	X±m	0,28±0,01	7,86±0,29	96,66±3,72	8,33±0,74	+8	103,46±5,28	10,93±0,59	18,0±1,78	3,20±0,67	9,0±0,81

Таблица 3

Уровень развития физических качеств юных теннисистов в конце эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Тесты				
		Бег 20 м с	Прыжок в длину с места см	Перемещение в 3-х м зоне приставн. шаг. количество	Перемещение в 3-х м зоне вперед–назад количество	Прыжки через скамейку количество
1.	А.Н.	4,6	155	37	37	22
2.	А.А.	4,8	125	38	40	16
3.	А.Т.	4,7	120	31	30	17
4.	Б.К.	4,5	145	36	37	19
5.	Д.А.	4,6	130	34	37	19
6.	Д.А.	4,4	160	42	37	23
7.	З.М.	4,4	145	39	39	26
8.	К.Н.	4,6	165	38	40	26
9.	Л.Ю.	4,4	165	44	41	25
10.	С.С.	4,7	140	37	36	22
11.	С.П.	4,5	135	38	40	26
12.	С.Я.	5Д	120	34	37	16
13.	Т.Е.	4,3	150	40	38	27
14.	Ф.А.	4,4	135	42	47	29
15.	Ч.М.	5,0	130	35	40	21
16.	X±m	4,60±0,05	141,33±3,35	37,66±0,96	38,40±1,26	22,26±0,96

Таблица 4

Результаты тестирования психических качеств юных теннисистов в конце эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Тесты									
		Время реакции с	Память кол-во	Мотивация баллы	Внимание кол-во	Эмоцион. устойч. кол-во	Теппинг-тест кол-во	Броски мяча с	Классики с	Интеллект кол-во ошибок	Кольца Ландольта кол-во
1.	А.Н.	0,25	7	70	13	–2	80	30	17	4	10
2.	А.А.	0,30	9	100	24	–2	99	32	16	5	13
3.	А.Т.	0,29	9	100	23	+2	99	36	12	3	13
4.	Б.К.	0,33	7	50	12	0	123	30	11	3	10
5.	Д.А.	0,30	8	90	6	+1	110	35	10	1	17
6.	Д.А.	0,19	7	100	15	+10	123	31	13	3	12
7.	З.М.	0,24	8	100	25	–1	113	28	14	5	12
8.	К.Н.	0,23	8	100	9	+6	136	23	6	3	18
9.	Л.Ю.	0,29	9	100	18	–6	132	25	17	1	14
10.	С.С.	0,22	8	100	16	0	147	22	10	1	14
11.	С.П.	0,27	9	100	15	0	131	28	11	3	11
12.	С.Я.	0,29	6	100	3	+5	73	28	15	3	8
13.	Т.Е.	0,45	7	100	11	–4	81	30	18	3	9
14.	Ф.А.	0,22	8	100	13	+5	140	19	8	2	15
15.	Ч.М.	0,30	6	100	1	+2	99	40	17	2	9
16.	X±m	0,27±0,04	7,73±0,22	94,0±3,72	13,60±1,78	+6	112,4±5,51	29,13±1,56	13,0±0,89	2,80±0,29	12,33±0,74

Психические качества, напротив, имеют тенденцию к повышению связи с техникой и тактикой (с техникой $r = 0{,}82$, с тактикой $r = 0{,}41$).

Полученные данные говорят о том, что однократное тестирование новичков в начале учебного года не дает достоверной картины. В течение первого года занятий мы наблюдаем как в целом повышается связь с техникой и тактикой физических качеств, и уменьшается связь психических качеств. И только в конце года проведенное тестирование показывает истинную тенденцию: снижение связи физических качеств с техникой и тактикой и повышение связи психических качеств. Это свидетельствует о том, что существует опасность для тренеров считать на начальных этапах обучения перспективными детей, имеющих лучшую физическую подготовленность.

Но и психические качества не раскрываются в начале обучения, а их связь с техникой и тактикой проявляется только к концу первого года обучения. Из этого следует, что оценку перспективности теннисистов следует давать не ранее конца первого года обучения. При этом приоритет следует отдавать результатам психологических испытаний, а результаты тестирования физических качеств имеют подчиненное значение.

Как показывают сравнительные данные по критерию Стьюдента, в физических тестах статистически значимыми оказались только результаты беговых нормативов (бег 20 м, бег вперед-назад в 3-х м зоне). Это проявление качества быстроты. Именно возраст 7–9 лет является сензитивным периодом для развития быстроты. А вот в нормативах, где присутствует силовой компонент (прыжки) сензитивного периода еще не наступило, и результаты поэтому статистически не значимы.

Таким образом, среди физических качеств у игроков в настольный теннис на начальном этапе обучения приоритетным качеством является быстрота. Это качество наиболее быстро развивается, так как для его развития наступает сензитивный период.

В психологических тестах статистически значимыми оказались результаты двух тестов: теста на внимание, «классики». Результаты теста «Кольца Ландольта» оказались статистически не значимы, но сдвиг достаточно ощутим ($t = 2{,}02$). Все они оценивают качество ориентировочной деятельности. Таким образом, ориентировочная, информационная деятельность оказывается наиболее динамичной среди других психологических параметров. Значит, она является наиболее приоритетной для начального этапа обучения. Этот вывод полностью совпадает с мнением тренеров, данным выше, о перспективности юных спортсменов-игровиков: наиболее перспективны те дети, у которых уже на начальном этапе обучения хорошо развивается качество переработки информации. То же подтверждают и данные нашего педагогического эксперимента.

Таблица 5

Сравнительные данные уровня развития физических качеств у юных теннисистов по критерию Стьюдента в начале и конце учебного года ($n = 15$)

№ п/п	Тест	Критерий Стьюдента	
		t	P
1.	Бег 20 метров	3,75	$p < 0{,}01$
2.	Прыжок с места	1,08	$p > 0{,}05$
3.	Приставные шаги в 3-х м зоне	1,77	$p > 0{,}05$
4.	Бег вперед-назад в 3-х м зоне	4,28	$p < 0{,}001$
5.	Прыжок через скамейку	0,95	$p > 0{,}05$

Таблица 6

Сравнительные данные уровня развития психических качеств у юных теннисистов по критерию Стьюдента в начале и конце учебного года ($n = 15$)

№ п/п	Тест	Критерий Стьюдента	
		t	P
1.	Время реакции	0,38	$p > 0,05$
2.	Память	0,34	$p > 0,05$
3.	Мотивация	0,51	$p > 0,05$
4.	Внимание	2,73	$p < 0,05$
5.	Теппинг-тест	1,57	$p > 0,05$
6.	Классики	2,94	$p < 0,05$
7.	Интеллект	0,47	$p > 0,05$
8.	Кольца Ландольта	2,02	$p > 0,05$

Из проведенного нами педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

Чем раньше сделать отбор среди желающих заниматься настольным теннисом, тем эффективнее будет работа тренера. Тем не менее оценку перспективности следует давать не ранее конца первого учебного года.

Развитие физических качеств связано преимущественно с возрастными изменениями, развитие психических качеств связано в большей мере с ростом квалификации теннисиста. Поэтому для первичного отбора главной является оценка уровня развития психических качеств, а оценка уровня развития физических качеств является подчиненной.

Среди психических качеств приоритетным для первичного отбора является уровень переработки информации. Он наибольшим образом связан с уровнем квалификации игроков в настольный теннис, и наиболее динамичен в период начального обучения.

Среди физических качеств наиболее информативным для оценки перспективности в возрасте 7–9 лет является качество быстроты, так как этот возраст является сензитивным периодом для его развития.

Контрольные вопросы и задания:

1. Охарактеризуйте понятие профессионального отбора
2. В чем состоят особенности спортивного отбора?
3. Назовите этапы спортивного отбора
4. Дайте характеристику психологического отбора в спорте
5. Назовите этапы психологического отбора в спорте
6. Какие компоненты входят в модель личности спортсмена?
7. Расскажите о требованиях к личности игрока в настольный

теннис в профессиограмме.

8. Какие есть требования к методикам отбора?

9. Какое соотношение выявления психических и физических качеств на этапе первичного отбора?

10. Что является приоритетным для отбора среди психических качеств?

Рекомендуемая литература

1. *Бриль М. С.* Отбор в спорте / М. С. Бриль. – М: ФиС, 1980.

2. *Ильин Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009.

3. *Марищук В. Л.* Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М: Просвещение, 2005.

4. *Серова Л. К.* Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М: Человек, 2011.

5. *Харре Д.* Учение о тренировке / Д. Харре. – М: ФиС, 1971.

IV
Мотивация спортсмена

Мотивация – это система мотивов, которыми руководствуется человек в своей жизни и деятельности, Мотив же это – побуждение к деятельности.

Еще в древности люди задавали себе вопрос: что движет человеком? Аристотель отвечал на этот вопрос так: Движет то, чего хочется, и благодаря этому приводит в движение рассудок, так желаемое представляет исходную точку для практического ума.

Современные исследователи внутренним источником активности человека называют потребности. Потребность – это основная сила развития живых существ, исходной биологической формой потребности является нужда, которая создает состояние напряженности.

Наиболее распространенной классификацией потребностей человека является шкала А. Маслоу. Она имеет 5 уровней, от низших к высшим:

1. Физиологические потребности (голод, жажда и т. п.).
2. Потребности безопасности.
3. Потребности в любви и дружбе.
4. Потребности самоуважения (престиж).
5. Потребности самоактуализации (раскрытие творческого и духовного потенциала).

К. Хорни раскрыла более глубоко потребность в безопасности. Она считает, что существуют потребности, призванные компенсировать чувство тревоги у людей. Это такие потребности:

1) в любви и одобрении (стремление быть объектом любви и восхищения со стороны других);

2) в руководящем партнере (стремление зависеть от другого во избежание одиночества);

3) в четких ограничениях (стремление подчиняться строго установленному порядку);

4) во власти (стремление доминировать и контролировать других);

5) в эксплуатации других (стремление использовать других в своих целях и страх быть использованным);

6) в общественном признании (стремление к высокому общественному статусу);

7) в восхищении собой (стремление создать

идеализированный образ самого себя, лишенный слабостей и недостатков; потребность в комплиментах и лести со стороны окружающих);

8) в честолюбии (стремление к превосходству и страх неудачи);

9) в самодостаточности и независимости (дистанцирование, избегание любых отношений, предполагающих взятие на себя каких либо обязательств);

10) в безупречности и неопровержимости (стремление быть морально непогрешимым, добродетельным и безупречным во всех отношениях).

Психолог Е. П. Ильин в своем обзорном труде пишет, что мотивы рассматриваются отдельными исследователями и как состояния, и как свойства. Для нас более подходящим является взгляд на мотивацию как на устойчивые черты личности, характерные для того иного периода жизни человека. Мотивацию можно еще определить как мотивационную сферу личности, которая включает потребности личности, ее интересы, стремления, влечения, убеждения, установки, идеалы, намерения, а также социальные роли, стереотипы поведения, социальные нормы, правила, жизненные цели и ценности.

Для исследования мотивационной сферы личности мы включили в нее интересы, уровень притязаний и ценностные ориентации. Рассмотрим по отдельности каждое из этих профессиональных качеств.

Интерес – это специфическое отношение личности личности к объекту, вызванное осознанием его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. Интересы могут быть материальные (пища, одежда, жилье, движения и т. д.) и духовные (эстетические, нравственные, культурные).

Наши исследования интереса спортсменов к своему виду спорта из числа студентов университета физкультуры имени П. Ф. Лесгафта показали, что этот интерес выше среднего (7,27 баллов из 10 возможных).

Уровень притязаний спортсмена отражает иерархию его целей в спорте.

Уровень притязаний характеризует:

1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель 0;

2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующийся в результате успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент);

3) желаемый уровень самооценки личности (уровень Я). Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее

повышение после неудачи говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке. Люди, обладающие реалистичным уровнем притязаний отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, критичностью в оценке достигнутого. Неадекватность самооценки связано с повышенной тревожностью, тенденции избегать ситуации соревнования, некритичностью в оценке достигнутого.

Ценностные ориентации относятся к мировоззренческим структурам мотивационной сферы личности.

Ценностные ориентации являются социально обусловленным отношением человека к совокупности материальных и духовных ценностей.

Ценность в различных определениях это значимое и должное, норма и идеал, предмет интереса, предпочтения, оценки.

В каждый период жизни у спортсмена имеется ряд мотивов, которыми он руководствуется в своей деятельности. А. Ц. Пуни установил следующую динамику мотивов в спортивной деятельности:

Мотивы начальной стадии занятий спортом:

1) потребности в движении;
2) необходимость занятий;
3) другие мотивы.

Дальнейшие стадии занятий спортом:

1) моральные мотивы;
2) мотивы самоутверждения;
3) эстетические;
4) благополучия.

Мотивы стадии высшего спортивного мастерства:

1) определяющий мотив – достижение успеха;
2) оциальная мотивация;
3) материальная мотивация Н. Б. Стамбулова обобщила различные классификации мотивов в спорте на основе различных критериев, Эта классификация мотивов представлена в таблице 7.

Таблица 7

Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связям с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.). Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные социальные последствия победы и т.п.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие). Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью). Стимулы (побуждающие к деятельности, например, материальные стимулы)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения). Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска). Мотивация избегания неудачи

Р. А. Пилоян выделил три группы потребностей спортсмена, которые он назвал побудительными, базисными и процессуальными К побудительным основаниям он отнес потребности престижа и материальные потребности. К базисной группе он отнес заинтересованность спортсменов в приемлемых социально-бытовых условиях, к процессуальной группе – заинтересованность спортсменов в информации о противниках и о соревновательных стресс-факторах.

Сердцевину спорта, как пишет профессор Ю. И. Портных, составляет мотивация достижения успеха, так как каждый человек генетически запрограммирован на конкурентную борьбу за свое выживание. При этом спортсмен соревнуется не только с соперниками, но и с самим собой, и с природной стихией, с временем и пространством, тяжестью и невесомостью и пр., то есть с внешними препятствиями и внутренними трудностями. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперником, но и на свой личный результат.

Основа мотивации достижения – возникновение интереса к спорту и к конкретной спортивной специализации.

С целью выявления первоначальных интересов были опрошены новички ДЮСШ по настольному теннису в возрасте 6 лет. Выявилась группа мотивов, которыми руководствовались новички при выборе вида спорта и занятиях настольным теннисом:

1. Быть здоровым, не болеть.
2. Быть сильным, ловким.
3. Так захотели родители.

4. Здесь мои друзья (или братья и сестры).
5. Воспитать в себе смелость, настойчивость.
6. Быть первым среди товарищей.
7. Нравится играть, выдумывать, соображать.
8. Хочется быть дисциплинированным, организованным.
9. Хочется быть капитаном команды, первой ракеткой.
10. Хочется быть чемпионом.

Интерес к спорту должен быть не только у новичков, он должен сохраняться на протяжении всей спортивной жизни. Если интерес исчезает, то спортсмен рано или поздно прекращает занятия спортом, и даже хорошее материальное вознаграждение не останавливает таких спортсменов.

Сравнительное исследование мотивации достижения было проведено с игроками в настольный теннис разной квалификации. Выявилось, что мотивация достижения растет только до уровня мастера спорта, затем начинается ее снижение. Видимо, на уровне МСМК спортсмен уже думает о завершении спортивной карьеры, и у него появляются другие главные цели в жизни. Для иллюстрации этой тенденции приводим рис. 6. Условно присваиваем низкому уровню развития мотивации достижения 1 балл, среднему уровню – 2 балла, высокому уровню – 3 балла.

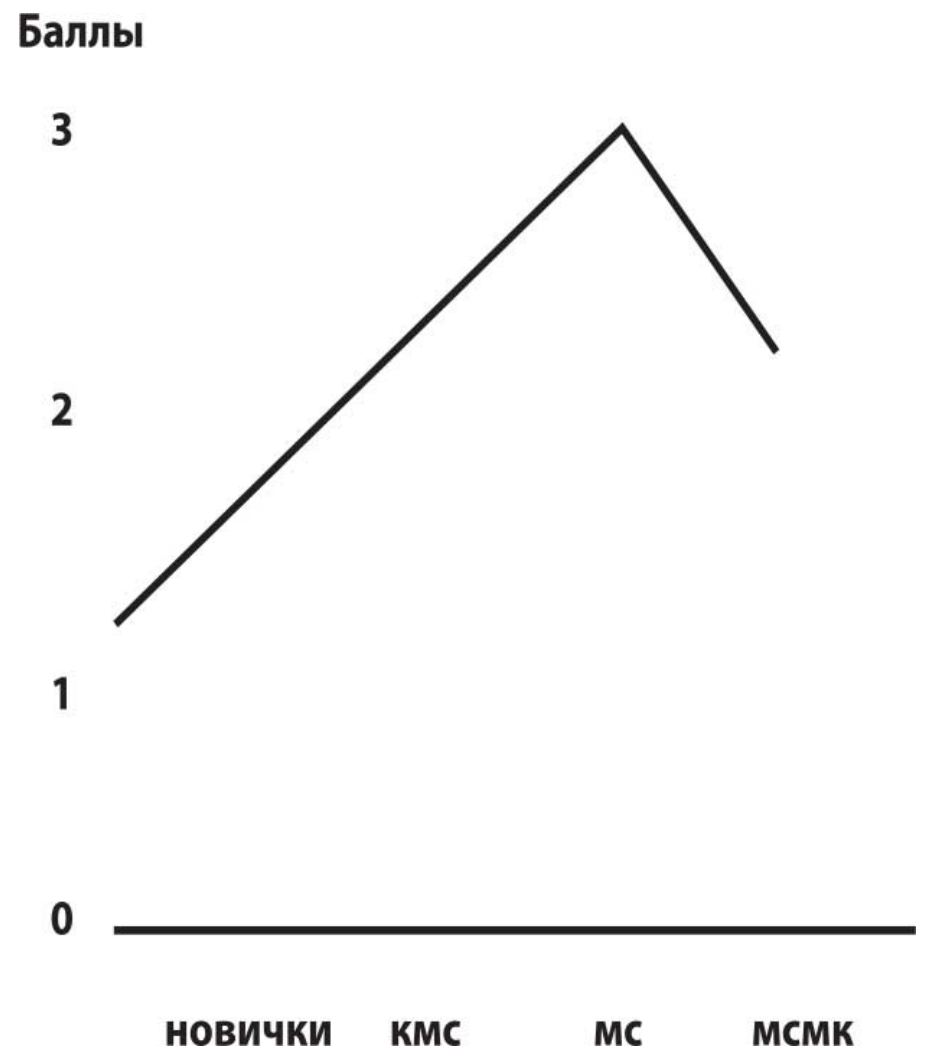

Рис. 6. *Характеристики уровня мотивации достижения у групп теннисистов разной квалификации*

Ценностные ориентации, выражающие мировоззренческие стороны мотивационной сферы личности, спортсменов весьма разнообразны и, в Целом, не отличаются от ценностных ориентаций других людей, не занимающихся спортом.

Спортсмены высоко оценивают возможность реализации в спорте ценностей профессионализма, желают ярких впечатлений, общения, известности, личностного роста, здоровья, нравственности и привлекательности.

Наши исследования ценностных ориентаций спортсменов-студентов показали, что они охватывают всю сферу культурных ценностей. Но среди разных ценностных ориентаций наиболее высокие баллы получили три ценностных ориентации – любовь,

здоровье и материальный успех.

Мотивационный компонент личности спортсмена представляет собою вектор, по которому устремляется энергия спортсменов, и стимулирует их подниматься все выше и выше к вершинам мастерства. Без этого внутреннего движения вверх занятия профессиональным спортом не имеют смысла.

Контрольные вопросы и задания:

1. Соотнесите понятие мотива и потребности.
2. Какие психологические профессиональные качества входят в мотивационную сферу личности спортсмена?
3. Что характеризует уровень притязаний?
4. Проследите динамику мотивов спортсменов на разных стадиях становления мастерства.
5. По каким аспектам можно классифицировать мотивы?
6. Какой мотив составляет сердцевину спорта?
7. Какие могут быть варианты отрицательного отношения к спортивным занятиям?
8. Сохраняют ли интерес к спорту высококвалифицированные спортсмены?
9. Дайте определение понятию ценностных ориентаций.
10. Какова роль моральных и материальных стимулов в успешности деятельности спортсменов?

Рекомендуемая литература

1. *Волков И. П.* Спортивная акмеология. – СПб., 2004.
2. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. – СПб., 2004.
3. *Пилоян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.
4. *Пуни А. Ц.* Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях // Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И. П. Волков. – СПб., 2002.
5. *Родионов А. В.* Психология физического воспитания и спорта. – М., 2004.

V
Организация учебно-тренировочного процесса

Мы рассматриваем взаимодействие тренера и спортсмена как систему, которая может обладать различной степенью сложности и организованности.

Сложная система характеризуется высокой степенью интеграции и взаимозависимости элементов. «Чем выше мы будем подниматься по лестнице форм, тем сильнее и сильнее общая жизнь целого организма будет брать перевес над жизнью отдельных членов» – писал Н. Г. Чернышевский.

В системах низшего порядка связь элементов носит внешний, механический характер. Здесь свойства системы, как правило, совпадают с суммой элементов, взятых порознь. Системы с высоким уровнем организации обладают интегративными свойствами, не сводимыми к сумме свойств своих элементов.

Организованность – важнейший фактор способности системы быть системой управления.

Организация есть особая форма связи, подчиняющая элементы системы, их движение единой цели. Создатель теории функциональных систем П. К. Анохин ввел понятие системообразующего фактора. Центральным фактором системы является строго определенный полезный результат. «Результат является неотъемлемым и решающим компонентом системы, инструментом, создающим упорядоченное взаимодействие между всеми другими ее компонентами».

Организация управления – это совокупность приемов, методов, рационального сочетания методов и звеньев управленческой системы и ее взаимосвязь с управлением объектов и другими управляющими системами во времени и в пространстве.

В этом значении организация управления обеспечивает создание наиболее благоприятных условий для достижения целей (решение конкретных задач, установленных в период времени при минимальных затратах производственных ресурсов).

Тренер и спортсмен одинаково стремятся к высокому результату, но при этом они выполняют разные функции. Исследователи тренерского мастерства А. А. Деркач и А. А. Исаев выделили следующие умения в деятельности тренера: проектировочные, конструктивные, организаторские,

коммуникативные, гностические.

Организаторские умения представляют собой умение организовывать регулярное участие команды в состязаниях по спортивному календарю, активное руководство тренировками, умелое регулирование их темпа, умение кратко и ясно давать пояснения, делать замечания, обращая внимание лишь на самые важные моменты, осуществление индивидуального подхода к каждому воспитаннику.

В исследовании В. Н. Прохорова тренеры отметили, что по времени у них больше всего занимает учебно-тренировочная и организаторская функция. Эти функции неразрывно взаимосвязаны, что особенно проявляется в соревновательном мезоцикле.

Поэтому в качестве примера организаторской деятельности мы рассмотрим кульминационный момент во взаимодействии тренера и спортсмена – этап подготовки к соревнованию.

Д. Харре выделил следующие общие принципы специальной подготовки к соревнованиям:

• спортсмену должно быть известно, какое личное и общественное значение имеет данное соревнование и каких целей в нем следует добиться. В команде нужно развивать радостное, оптимистическое, боевое настроение;

• нужно как можно раньше информировать спортсмена об уровне достижений, сильных и слабых сторонах противников;

• необходимо тренироваться, используя специально предназначенный для данного соревнования инвентарь;

• целесообразно своевременно познакомиться со световыми и цветовыми особенностями соревновательной площадки, температурой, влажностью воздуха, а также с ее размерами. Полезна и тренировка в сходных соревновательных условиях;

• спортсмена нужно заблаговременно приучать к резким изменениям метеорологических условий;

• как бы ни был опытен спортсмен, в его специальной подготовке необходимо предусмотреть уточнение и упрочение знаний о действующих правилах соревнований.

• спортсмена необходимо готовить и к временному режиму проведения соревнований. Тренировку нужно проводить по возможности в часы предстоящего соревнования, а все другие элементы режима распределять в зависимости от данного условия;

• формировать у спортсмена психическую готовность к соревнованию, что по А. Ц. Пуни означает:

а) все физиологические процессы протекают нормально;

б) легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания,

оптимальная способность к концентрации;

в) четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или даже превышается.

Чтобы спортсмену достигать на соревнованиях оптимального состояния, тренер должен:

• воспитывать в спортсмене самостоятельность;

• укрепить убеждение, что он правильно тренировался;

• воспитывать правильное оценивание своих возможностей;

• приучать к жесткости соревновательных условий;

• повышать мотивацию достижений. Эти подготовки к соревнованиям можно разделить на три составные части: этап непосредственной соревновательной подготовки, этап участия в соревнованиях, послесоревновательный этап.

Этап непосредственной подготовки составляет около 4–5 недель.

Как правило, за 2–3 недели перед ответственными стартами значительно снижается общий объем тренировочной работы. За 7–14 дней снижается интенсивность нагрузок.

Тренировка непосредственно перед важнейшими соревнованиями должна строиться, в высшей степени, индивидуализировано.

Чтобы составить конкретный план непосредственной подготовки к соревнованию, нужно учитывать, как спортсмен тренировался до этого. Если тренировался мало, то объем нагрузок следует повысить, а ближе к соревнованиям повышается интенсивность нагрузки.

Если до этого интенсивность была высокая, то повышается объем общих и специальных средств, а в конце периода производится концентрированный «удар интенсивности».

Если на предыдущих этапах не произошло прироста достижений, то можно сделать «скачок» нагрузки или «скачок» объема или «скачок» интенсивности.

Для составления плана состязания собирается информация:

• о собственной спортивной подготовленности;

• информация о сопернике, своеобразное «досье»;

• информация о внешних условиях соревнования.

Этап участия в соревнованиях – кульминационный момент работы тренера и спортсмена. Здесь происходит непосредственное информационное взаимодействие тренером и спортсменом, чему будет специально посвящена следующая глава.

В **послесоревновательном этапе** решаются следующие задачи:

а) анализ результатов соревнований;

б) оценка выступлений соперника;

в) проведение восстановительных мероприятий.

Результаты соревнований должны фиксироваться тренером и спортсменом. Это протоколы игр, таблицы, видеосъемка, специальная запись игр.

Сразу после соревнований не рекомендуется оценивать возбужденного спортсмена. Его надо, прежде всего, успокоить, а в спокойной обстановке выяснить, что удалось сделать, а что не удалось, и почему. При неудаче можно завысить оценку, а при удаче – несколько занизить ее.

После каждого соревновательного дня полезен успокоительный массаж. После всего соревнования показана баня, сауна, занятия в бассейне, легкие пробежки по свежему воздуху, занятия различными спортивными играми.

Если требуется лечение (а во время соревнований болезни могут обостряться) необходимо пройти необходимый курс лечения.

Питание в это время должно быть с усиленным включением витаминов.

Таким образом, руководство деятельностью спортсмена на каждом этапе соревновательного мезоцикла имеет свои специфические особенности.

В качестве примера приведем программу тренировок на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям сборной России по настольному теннису – к чемпионату Европы.

1. Применение робота-тренажера для совершенствования завершающих ударов и вращений.

При тренировке сильных ударов с партнером число повторений тренируемых элементов в минуту в лучшем случае составляет 5–6 раз, при тренировке с роботом – до 80. Спортсмены получают возможность работать в максимально напряженном режиме, на самых высоких скоростях и эффективно готовить себя к действиям в труднейших ситуациях.

2. Использование большого количества мячей для тренировки начала розыгрыша мяча.

Каждый спортсмен, имея под рукой коробку с 30–40 мячами, выполняет одну попытку за другой. При этом он мог выполнять упражнение на грани риска без снижения плотности тренировки. Сочетание заданий с активным, полуактивным и пассивным сопротивлением партнера постепенно выявляло у спортсмена категорию мячей, на которых он не только не может промахнуться, но и обязан выиграть очко.

3. Включение в перерывы тренировок на столах интенсивных

физических упражнений, применение в ходе тренировок по физической подготовке заданий соревновательного характера.

Использование этих методов способствовало поддержанию высокого тренировочного темпа, тренировке устойчивости техники к физической усталости, воспитанию способности к проявлению волевых усилий.

4. Воспитание у спортсменов самостоятельности, позволяющей эффективно тренироваться и успешно действовать в соревнованиях без подсказок со стороны тренера.

Этому способствовал систематический сравнительный анализ на общих собраниях и в индивидуальных беседах того, что было вчера и есть сегодня с тем, что должно быть завтра, а также совместная с теннисистами разработка путей, средств и методов решения поставленных задач.

5. Совершенствование усилия спортсменов управлять своим психическим состоянием.

Основные усилия в этом разделе работы были направлены на тренировку достаточно высокой степени мобилизации, позволяющей выдерживать требуемый уровень напряжения в борьбе, на подавление отрицательных и усиление положительных эмоций при восприятии игровых ситуаций.

Планомерное осуществление данных мероприятий, составивших систему единых требований ко всем членам команды, привело к значительному приросту результативности на конкретных соревнованиях.

Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте понятие процесса организации в управлении.
2. Какие выделяются умения в деятельности тренера?
3. Охарактеризуйте общие принципы специальной подготовки к соревнованиям.
4. Какие признаки психической готовности к соревнованию?
5. Какие мероприятия входят в этап непосредственной подготовки к соревнованиям?
6. Какую информацию нужно собрать о предстоящих соревнованиях?
7. Какие мероприятия входят в послесоревновательный этап?
8. Какие восстановительные мероприятия можно применять в послесоревновательном этапе?

Рекомендуемая литература

1. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М: Академия, 2006.

2. *Деркач А. А.* Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М, ФиС, 1981.

3. *Николаев А. Н.* Психология тренера в детско-юношеском спорте / А. Н. Николаев. – СПб.: СПбГАФК, 2004.

4. *Портных Ю. И.* Спортивные игры и методика преподавания / Ю. И. Портных. – М: ФиС, 1986.

5. *Харре Д.* Учение о тренировке / Д. Харре. – М: ФиС, 1971.

VI
Руководство соревновательной деятельностью спортсменов

Руководство – это деятельность, направленная на получение определенного конечного результата. В спорте – это соревновательный результат. Тренер и спортсмен, объединяясь в систему управления, где тренер – субъект управления, а спортсмен – объект управления ставят своей целью достижение как можно более высокого спортивного результата, успеха на соревнованиях.

Стиль руководства – способ, система методов воздействия руководителя на подчиненных. Один из важнейших факторов эффективной работы организации, полной реализации потенциальных возможностей людей и коллектива.

Часто под руководством мы подразумеваем, управление в целом, но это распространённое мнение ошибочно, потому что управление делится на две полярные категории: руководство и лидерство. В свою очередь эти категории распадаются ещё на несколько подкатегорий. Так руководство бывает: директивное, демократическое и либеральное, а лидерство – формальное и неформальное.

Тренер является официальным руководителем, административно-правовой властью и в то же время он осуществляет психологическое влияние, то есть является лидером. От того, в какой мере тренер осуществляет эти два процесса руководства и лидерства и как он сочетает их между собой, зависит соотношение между процессом управления со стороны тренера и процессом самоуправления спортсмена.

Различают три основных стиля руководства: авторитарный, демократический и либеральный.

Основу для классификаций стилей руководства или стилей поведения дали теории, основанные на поведенческом подходе. При поведенческом подходе к лидерству эффективность определяется не столько личными качествами руководителя, сколько его манерой поведения по отношению к подчиненным. Немецкий психолог Курт Левин провел серию экспериментов, на основе которые выделил три ставших классическими стиля управления:

• авторитарный (или автократический, или директивный, или диктаторский);

• демократический (или коллегиальный);

• попустительский (или либерально-анархический, или нейтральный).

Авторитарный стиль управления

Для него характерны жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания («максимум контроля»), отсутствие интереса к работнику как к личности. Сотрудники должны исполнять лишь то, что им приказано. При этом они получают минимум информации. Интересы сотрудников во внимание не принимаются.

За счет постоянного контроля этот стиль управления обеспечивает вполне приемлемые результаты работы по непсихологическим критериям: прибыль, производительность, качество продукции может быть хорошим.

Особенности стиля:

Преобладающие методы руководства приказы, распоряжения, выговоры, угрозы, лишение льгот. Интересы и пожелания сотрудников во внимание не принимаются.

В общении с людьми преобладает четкий язык, неприветливый тон, резкость, нетактичность, даже грубость.

Интересы дела ставятся значительно выше интересов людей.

Недостатки стиля:

• высокая вероятность ошибочных решений;

• подавление инициативы, творчества подчиненных, замедление нововведений, застой, пассивность сотрудников;

• неудовлетворенность людей своей работой, своим положением в коллективе;

• неблагоприятный психологический климат («подхалимы», «козлы отпущения», интриги) обусловливает повышенную психологически-стрессовую нагрузку, вреден для психического и физического здоровья.

Авторитарный стиль лежит в основе абсолютного большинства конфликтов из-за стремления управляющего к единовластию. Этот стиль управления целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях (аварии, боевые военные действия и т. п.).

Демократический стиль управления

Управленческие решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников («максимум демократии»), выполнение принятых решений контролируется и руководителем, и самими сотрудниками («максимум контроля»); руководитель проявляет интерес и доброжелательное внимание к личности сотрудников, учету их интересов, потребностей, особенностей.

Демократический стиль является наиболее действенным, так как он обеспечивает высокую вероятность правильных взвешенных решений, высокие производственные результаты труда, инициативу, активность сотрудников, удовлетворенность людей своей работой и членством в коллективе, благоприятный психологический климат и сплоченность коллектива. Этот стиль управления предполагает взаимодействие на основе доверия и взаимопонимания. Руководитель ведет себя в данном случае как один из членов группы; каждый сотрудник может выражать свои мнения по разным вопросам, не опасаясь какой-либо мести либо одергивания. В зависимости от выполнения задачи руководство группой может передаваться от одного участника другому. При этом всячески стимулируется инициатива со стороны подчиненных, в коллективе создается благоприятный психологический климат.

Однако реализация демократического стиля возможна при высоких интеллектуальных, организаторских, психологически-коммуникативных способностях руководителя.

Особенности стиля:

Важные производственные проблемы обсуждаются, и на этой основе вырабатывается решение. Руководитель всячески стимулирует и поощряет инициативу со стороны подчиненных.

Регулярно и своевременно информирует коллектив по важным для него вопросам.

Общение ведет доброжелательно и вежливо.

При таком стиле в коллективе складывается благоприятный психологический климат.

Попустительский стиль управления

Попустительский стиль управления характеризуется, с одной стороны, «максимумом демократии» (все могут высказывать свои позиции, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с другой – «минимумом контроля» (даже принятые решения не выполняются, нет контроля за их реализацией, все пущено на самотек).

Особенности стиля:

Общение ведется доверительным тоном, действуют уговорами, налаживанием личных контактов, к критике относятся терпимо, со всем соглашаются, но ничего не предпринимают для улучшения своей деятельности.

Такой стиль руководства допустим в творческих коллективах, в которые сотрудники отличаются творческой индивидуальностью.

Этот стиль управления характеризуется безынициативностью, невмешательством в процесс тех или иных работ.

Вследствие чего:

– результаты работы обычно низкие;

– люди не удовлетворены своей работой, руководителем, психологический климат в коллективе неблагоприятный;

– нет никакого сотрудничества;

– нет стимула добросовестно трудиться;

– разделы работы складываются из отдельных интересов лидеров;

– подгруппы; возможны скрытые и явные конфликты;

– идет расслоение на конфликтующие подгруппы.

Тренеры авторитарного стиля меньше обращаются к группе в целом, больше индивидуально к отдельным спортсменам. Для них характерна преимущественная направленность на слабых в техническом отношении занимающихся. В содержании обращений у этой группы тренеров информация, связанная с побуждением к самостоятельности и инициативе к совместным обсуждениям вопросов почти отсутствует. Организационная же информация, отражающая четкость, порядок работы достаточно велика по объему. Из форм обращения преобладают неодобрения и замечания. Тон чаще, чем у тренеров других стилей, оказывается резким и ироничным.

Тренеров демократического стиля характеризует равномерная направленность обращений ко всем занимающимся.

В содержании обращений преобладают воспитательная и организационная информация. Основные формы обращения: указания, вопросы, одобрения и неодобрения, тон преимущественно ровный.

Тренеров либерального стиля отличают обращения в первую очередь к сильным занимающимся, а потом ко всем остальным. В содержании обращений сужен объем воспитательной и очень велик объем организационной информации. Среди форм обращений преобладают вопросы, одобрения, неодобрений значительно меньше, чем у тренеров других стилей. Тон большей частью ровный, приветливый.

В целом наиболее успешным считается демократический стиль руководства. Однако в спорте высших достижений больше всего представителей авторитарного стиля. Тренер авторитарного стиля может заставить спортсменов выполнять предельные для них нагрузки, что необходимо в большом спорте.

Что касается управления на соревнованиях, то, как пишет исследователь спорта В. Д. Гончаров, «здесь целиком и полностью должны преобладать авторитарные тенденции руководства. В эти периоды именно тренер и только он является тем лицом, которое берет на себя ответственность за эффективность действий команды и поэтому все его распоряжения и указания требуют неукоснительного выполнения».

Так как руководство тренера деятельностью спортсмена на соревновании является вершиной их взаимодействия, рассмотрим более подробно процесс управления в системе «тренер – спортсмен» в условиях соревнований.

Информационное взаимодействие тренера и спортсмена осуществляется путем передачи тренером информации так называемой прямой связи, и путем получения от спортсмена информации по каналам обратной связи.

В условиях соревнований, которые можно назвать стрессовыми, экстремальными, даже наиболее квалифицированные, имеющие большой опыт самоуправления спортсмены, в определенных случаях нуждаются в управляющих воздействиях со стороны тренера, осуществляемых им на основе обратной связи путем получения соответствующей информации о спортсмене.

Нашими исследованиями установлено, что на спортсменов могут влиять неблагоприятно следующие три типа соревновательных стресс-факторов: социально-психологические, среди которых наиболее сильными являются отношения с тренером, факторы психической устойчивости, и ситуации «успеха – неудачи».

Передача и прием информации в системе «тренер – спортсмен» имеет циклический характер. Сначала идет сбор и переработка информации о спортсмене, затем поступает управляющая информация тренера, а затем вновь собирается информация о результатах управления, о степени успешности совместной деятельности тренера и спортсмена в целом. На соревновании не всегда требуется коррекция со стороны тренера.

Если процесс соревновательной деятельности осуществляется в соответствии с поставленными целями и задачами, то никаких дополнительных воздействий не оказывается. Но получение сведений о ходе управляемого процесса должно быть и в этом

случае.

Схема информационного цикла в системе «тренер – спортсмен» представлена на рис. 7.

Рис. 7. *Схема информационного взаимодействия в системе «тренер – спортсмен»*

Во время соревнования происходит непрерывное взаимодействие тренера и спортсмена. Тренер только в том

случае сможет управлять спортсменом, если владеет информацией:

• о степени успешности владения технико-тактическими приемами (праксическая информация);

• об изменениях игровой ситуации (ситуационная информация);

• об отклонениях в эмоциональном состоянии спортсмена;

• о проявлении индивидуальных особенностей его личности;

• об изменениях во взаимоотношениях в команде (групповая информация);

• об уровне отношения к тренеру (коммуникативная информация).

Управляющие воздействия тренера на соревнованиях можно классифицировать по 8 основным категориям информации:

• **мотивирующая** – побуждающая спортсмена на социальном уровне к активным действиям;

• **ориентирующая** (корректирующая) – содержащая указания по технике и тактике в связи с изменением игровой ситуации;

• **мобилизующая** – воздействующая на волю спортсменов;

• **обучающая** – содержащая указания с целью совершенствования недостаточно освоенных технико-тактических приемов;

• **организующая** – регламентирующая внешнее поведение спортсмена, поддерживающая спортивную дисциплину, порядок действий в соответствии с правилами и условиями соревнований;

• **оценочная** – содержащая характеристики успешности выполнения спортивных действий;

• **психорегулирующая** – несущая команды и советы по оптимизации эмоционального состояния спортсмена;

• **иррелевантная** – в некоторых случаях нейтральная, но чаще всего опосредованно связанная со всеми остальными категориями речевых воздействий.

В сложных условиях соревнований эффективное положительное воздействие (на фоне успешного мотивирования) чаще всего оказывает следующая управляющая информация:

• в ситуации успеха: организующая, мобилизующая категория информации;

• в ситуации неудачи: мобилизующая, организующая, ориентирующая, мотивирующая информация.

Отрицательный эффект нередко возникает при передаче тренером:

• в ситуации успеха: ориентирующей, обучающей, иррелевантной информации;

• в ситуации неудачи: обучающей, иррелевантной вне связи с

решением конкретных практических задач.

Функция руководства неразрывно связана с функцией контроля, о которой речь пойдет в следующей главе.

На соревнованиях по настольному теннису можно нередко наблюдать, что тренер и спортсмен не находят общего языка.

Для решения этой проблемы рекомендуется проводить тренировочные игры с секундированием и разбором проведенных партий.

В процессе совместной работы необходимо учить своего спортсмена:

• определять возможности, замыслы и состояние соперника;

• давать отчет о собственной тактике и характеризовать тактику противника;

• сравнивать эффективность различных вариантов;

• запоминать информацию о деталях борьбы. Развивать игровое мышление спортсмена можно ставя перед ним конкретные вопросы, касающиеся только что проведенной игры, например:

• какими основанием и накладками играет соперник, как проявляются их свойства?

• особенности техники ударов соперника, по каким мячам неудобнее играть с такой техникой;

• насколько сильно вращает мяч соперник при топспине;

• в каком направлении быстрее перемещается соперник: справа – налево или наоборот;

• его излюбленная позиция: близко, далеко, правее или левее по отношению к середине стола;

• рассчитывал ли соперник на победу в партии;

• сильнее или слабее он сыграл, чем обычно;

• основные варианты комбинаций, примененные им;

• счет после первых двух серий подач;

• с каким счетом были сыграны свои и чужие серии подач;

• при каком счете наступил решающий момент, после которого исход борьбы стал ясен.

При обсуждении подобных вопросов может оказаться, что у спортсмена и тренера разные точки зрения. Выработка единых позиций позволит укрепить уверенность спортсмена и тренера друг в друге и в собственных возможностях.

Контрольные вопросы и задания:

1. Охарактеризуйте процесс руководства
2. Что такое стиль руководства?

3. Охарактеризуйте авторитарный стиль руководства
4. Охарактеризуйте демократический стиль руководства
5. Охарактеризуйте либеральный стиль руководства
6. Как осуществляется информационное взаимодействие в системе «тренер – спортсмен»?
7. Назовите категории обратной связи
8. Назовите категории прямой связи
9. Как можно развивать игровое мышление теннисиста?

Рекомендуемая литература

1. *Байгулов Ю. П.* Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра/ Ю. П. Байгулов. – М: ФиС, 2000.
2. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса/ Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М: Академия, 2006.
3. *Кунц Г.* Управление: системный и ситуационный анализ управленческих функций. В 2-х т. / Г. Кунц, С. О'Доннел. – М: Наука, 1981.
4. *Николаев А. Н.* Лидерство руководителей образовательных учреждений / А. Н. Николаев. – Псков: ПГУ, 2013.
5. *Серова Л. К.* Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л. К Серова. – СПБ: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.

VII
Комплексный контроль в подготовке спортсменов

Завершающей функцией в управленческом цикле является контроль.

Контроль (от франц. *Controle* – проверка) – это процесс обеспечения достижения организацией своих целей.

Процесс контроля состоит из установки стандартов, измерения фактически достигнутых результатов и проведения корректировок в том случае, если достигнутые результаты существенно отличаются от установленных стандартов.

Эффективно функционирующая система контроля является важной составляющей менеджмента каждого предприятия. Контроль обеспечивает получение результата в соответствии с требованиями руководителя. Результаты контроля служат информационной базой для принятия решений на будущее, выявления наиболее перспективных направлений развития.

Руководители начинают осуществлять функцию контроля с того самого момента, когда они сформулировали цели и задачи и создали организацию. Контроль очень важен, если необходимо, чтобы организация функционировала успешно. Без контроля начинается хаос и объединить деятельность каких-либо групп становится невозможно. Важно и то, что уже сами по себе цели, планы и структура организации определяют ее направление деятельности, распределяя ее усилия тем или иным образом и направляя выполнение работ. Контроль, таким образом, является неотъемлемым элементом самой сущности всякой организации. Это и дало основание Питеру Друкеру заявить: «Контроль и определение направления – это синонимы».

Контроль позволяет оценить эффективность делового и управленческого общения.

Требования к системе контроля:

1. Контроль должен быть всеохватывающим. Контроль должен держать в поле зрения основные сферы деятельности предприятия и процессы, протекающие в нем. К контролю необходимо привлекать весь персонал предприятия, т. к. лучший контроль – это самоконтроль заинтересованных в результатах своего труда исполнителей.

2. Контроль должен иметь четкую стратегическую направленность. Главная цель контроля – не поиск, а

предотвращение ошибок, что значительно дешевле. Поэтому контроль представляет собой неотъемлемый элемент процесса планирования не всех его стадиях.

3. Контроль должен быть гибким. Контроль необходимо увязывать со всеми изменениями, происходящими в структуре предприятия.

4. Контроль должен быть своевременным. Контроль должен устранять нарушения прежде, чем они примут опасные размеры.

5. Контроль должен быть экономичным. Результат, приносимый контролем, должен превышать расходы на его проведение. Отсутствие экономического эффекта от контроля свидетельствует о том, что он не улучшает степени владения руководством реальной ситуацией.

Процесс контроля состоит из нескольких этапов:

1. Выявление параметров деятельности предприятия подлежащих контролю (стандарты, нормативы).

2. Составление модели функционирования предприятия и определение «точек контроля».

3. Осуществление наблюдений и обработка информации.

4. Принятие и выполнение решений о корректирующих действиях.

Контроль – это инструмент управления, позволяющий осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом, и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных мезоциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе микроциклов, отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль

может носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Педагогический контроль направлен на оценку уровня технико-тактической и физической подготовленности, особенностей выступления в соревнованиях, динамики спортивных результатов, структуры и содержания тренировочного процесса.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, социально-психологического микроклимата в команде, отношений между тренером и спортсменом.

Медико-биологический контроль предусматривает анализ состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Эти виды контроля на практике должны использоваться только комплексно.

Под **комплексным контролем** следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного контроля при условии использования педагогических, психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности спортсменов.

Широко распространенными **методами контроля** являются:

• визуальное педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

• хронометрирование деятельности занимающихся с целью определения затрат времени на основные виды работы;

• пульсометрия – для выяснения реакции сердечнососудистой системы на нагрузку;

• изучение документальных материалов (планов, отчетов, протоколов соревнований, тестирования и др.);

• опрос в различных формах: анкетирование, беседа Показатели, используемые в процессе комплексного контроля должны отвечать следующим требованиям:

• соответствие специфике вида спорта;

• соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся;

• соответствие направленности тренировочного процесса;

• информативность или валидность;

• надежность и стабильность. В комплексном тестировании различают тесты общие и специфические для данного вида спорта. Общие тесты обычно включают:

• тесты для оценки сердечно-сосудистой системы;

• антропометрические тесты;

• тесты для выявления общей двигательной работоспособности;

• тесты для оценки физических способностей;

• тесты для оценки показателей психологических качеств. Для оценки специальной тренированности к общим тестам добавляются в качестве специфических технико-тактические задания.

В качестве конкретного примера приводим программы различных этапов контроля спортсменов-игровиков (квалифицированных гандболистов).

Программы этапного комплексного обследования

1. Оценка действий в типовых тактических ситуациях.
2. Оценка игрового мышления.
3. Оценка внимания (интенсивность, объем, распределение).
4. КЧСМ (тест «критическая частота световых мельканий).
5. Челночный бег (5×30 м).
6. Росто-весовой показатель.

Программы текущего контроля

1. Определение индекса функциональной подготовленности.
2. Рефлексометрия.
3. КЧСМ.
4. Самооценка психического состояния по тесту САН.
5. Оценка статической силы («Угол в висе»).

Программы оперативного контроля

1. Регистрация ЧСС (в покое).
2. Регистрация ЧСС, артериального давления до и после стандартной нагрузки.
3. КЧСМ.
4. Тремометрия.
5. Хронометраж тренировочных упражнений.
6. Анализ соревновательной деятельности (с помощью стенографической записи).

Кроме того, углубленное медицинское обследование проводится два раза в годичном цикле подготовки: 1) перед

началом осенне-зимнего и 2) весенне-летнего мезоциклов подготовки.

На основании показателей комплексного контроля осуществляется планировании следующего управленческого цикла, и, таким образом, управление в системе «тренер-спортсмен» поднимается на новый, более высокий уровень для достижения максимально возможного спортивного результата.

В качестве примера контрольных испытаний приводим тесты по физической, технико-тактической и теоретической подготовке из Программы для детско-юношеских спортивных школ

Данные нормативы позволяют контролировать эффективность учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки. Такой педагогический контроль можно использовать во всех трех видах контроля: этапном, текущем, оперативном.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	10–11 лет		12–13 лет		14–15 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,4–4,7	4,1–4,4	–	–	–	–
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2–5,5	5,0–5,4	5,0–5,3	4,7–5,0	4,7–5,0	4,5–4,8
3.	Бег 500 м (800 м)	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места (см)	165–175	175–185	175–180	185–195	175–180	185–205
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	25–35	30–45	35–40	40–45	40–45	45–55
6.	Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз)	35–45	55–60	40–45	55–65	45–50	55–65
7.	Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз)	65–70	70–75	70–75	75–80	75–80	80–100
8.	Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз)	55–60	60–65	60–70	65–75	70–75	75–80

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по технико-тактической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	10–11 лет		12–13 лет		14–15 лет	
		девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка	девочки мальчики	оценка
1.	Накат справа по диагонали	30–40 40 и более	удовлет. хорошо	40–50 50 и более	удовлет. хорошо	50–70 70 и более	удовлет. хорошо
2.	Накат слева по диагонали	30–40 40 и более	удовлет. хорошо	40–50 50 и более	удовлет. хорошо	50–70 70 и более	удовлет. хорошо
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20–25 25 и более	удовлет. хорошо	25–30 30 и более	удовлет. хорошо	30–50 50 и более	удовлет. хорошо
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20–25 25 и более	удовлет. хорошо	25–30 30 и более	удовлет. хорошо	30–50 50 и более	удовлет. хорошо
5.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15–20 15 и менее	удовлет. хорошо	10–15 10 и менее	удовлет. хорошо	8– 10 8 и менее	удовлет. хорошо
6.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	10–12 10 и менее	удовлет. хорошо	8–10 8 и менее	удовлет. хорошо	5–8 5 и менее	удовлет. хорошо
7.	Подачи справа (слева) накатом	5 7	удовлет. хорошо	6 8	удовлет. хорошо	9 7	удовлет. хорошо
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	6 8	удовлет. хорошо	7 9	удовлет. хорошо	8 10	удовлет. хорошо

Примечание. Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером).

Примерные вопросы для сдачи экзамена по теоретической подготовке

Первый год обучения:

1. Возникновение настольного тенниса.
2. Развитие настольного тенниса в России.
3. Органы пищеварения и выделения.
4. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня.
5. Соревнования по настольному теннису, их цели и задачи.
6. Виды соревнований.

Второй год обучения:

1. Развитие и современное состояние настольного тенниса в России.
2. Возникновение и развитие Олимпийского движения.
3. Органы пищеварения и выделения.
4. Гигиена мест занятий и спортивной формы.
5. Режим дня, питание спортсменов.
6. Спортивный массаж, способы самомассажа.
7. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
8. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
9. Правила соревнований.
10. Организация соревнований, системы их проведения.

Третий год обучения:

1. Современное состояние настольного тенниса в России.
2. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.
3. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4. Значение режима дня в тренировке, врачебный контроль.
5. Средства закаливания.
6. Правила соревнований.
7. Организация соревнований, системы их проведения.

Контрольные вопросы и задания:

1. Охарактеризуйте процесс контроля в спорте
2. Что входит в понятие этапного контроля?
3. Что входит в понятие текущего контроля?
4. Что входит в понятие оперативного контроля?
5. Назовите виды контроля
6. Назовите методы контроля
7. Какие тесты используют для этапного контроля?
8. Какие тесты используют для текущего контроля?
9. Какие тесты используют для оперативного контроля?
10. Какие тесты и задания применяются для оценки подготовки юных игроков в настольный теннис?

Рекомендуемая литература

1. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР. – М: Советский спорт, 1999.
2. *Серова Л. К.* Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис. / Л. К Серова. – СПБ: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.
3. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М: Советский спорт, 2003.
4. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.
5. *Харре Д.* Учение о тренировке / Д. Харре. – М: ФиС, 1971.

VIII
Характеристика особенностей личности тренера высокой квалификации

Американские и японские ученые провели исследования в области менеджмента и сконструировали «идеальный» образ руководителя, основанный на сочетании интеллектуальных и личностных качествах. При этом нельзя забывать, что индивидуальные качества личности (знания, способности, особенности характера, эмоционально – волевая сфера и т. д.) являются тем фундаментом, на котором строится управленческая деятельность, и они гораздо труднее поддаются коррекции (исправлению).

Черты личности идеального руководителя:

Стиль мышления – умение мыслить проблемно, перспективно, системно, нешаблонно, оперативно и т. д.

Умение осуществлять деловое общение независимо как от собственного эмоционального состояния, так и партнера по общению.

Достоинство и высокая ответственность во всех делах.

Высокая работоспособность, постоянное стремление быть лучшим и делать все лучшим образом.

Умение организовать работу коллектива для достижения поставленных целей. [5]

Качества и черты личности лидера:

Изучение личностных психологических качеств, обусловливающих успех руководства, позволило выделить следующие необходимые качества и черты личности:

• доминантность – умение влиять на подчиненных;

• уверенность в себе;

• эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость – умение руководителя контролировать свои эмоциональные проявления, саморегулировать эмоциональное состояние, осуществлять самоуправление и оптимальную эмоциональную разрядку;

• креативность, способность к творческому решению задач, высокий практический интеллект;

• стремление к достижению цели и предприимчивость, способность пойти на риск – разумный, а не авантюрный, готовность брать на себя ответственность в решении проблем;

• ответственность и надежность в выполнении заданий, честность, верность данному обещанию и гарантиям;

• независимость, самостоятельность в принятии решений;

• гибкость поведения в изменяющихся ситуациях;

общительность, умение общаться, взаимодействовать с людьми.

Наличие у лидера четких личных ценностей и разумных личных целей крайне важно для успеха в деловой деятельности, карьере и личной жизни.

В свое время Генри Минтцберг назвал восемь основных качеств, которые должны быть присущи лидеру:

Искусство быть равным, т. е. установить и поддерживать систему отношений с равными себе людьми.

Искусство быть лидером – способность руководить подчиненными, справляться со всеми сложностями и проблемами, которые приходят к человеку вместе с властью и ответственностью.

Искусство разрешать конфликты – способность выступать в роли посредника между двумя сторонами в конфликте, урегулировать неприятности, порождаемые психологическим стрессом.

Искусство обрабатывать информацию – способность построить систему коммуникаций в организации, получать надежную информацию и эффективно ее оценивать.

Искусство принимать нестандартные управленческие решения – способность находить проблемы и решения в условиях, когда альтернативные варианты действий, информация и цели неясны или сомнительны.

Искусство распределять ресурсы в организации – способность выбрать нужную альтернативу, найти оптимальный вариант в условиях ограниченного времени и нехватки других видов ресурсов.

Дар предпринимателя – способность идти на оправданный риск и на внедрение нововведений в организации.

Искусство самоанализа – способность понимать позицию лидера и его роль в организации, умение видеть то, какое влияние лидер оказывает на организацию.

Деятельность тренера многогранна. Основными являются три направления деятельности тренера – как воспитателя, педагога, руководителя.

Тренер может осуществить эти задачи, если он представляет собой личность, которая может служить примером для спортсменов. По словам К. Д. Ушинского, «главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя,

стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений.

Основная цель воспитания – формирование у спортсменов высоких нравственных качеств – патриотизма, стремления отстаивать спортивную честь своего коллектива, стремление к честной борьбе, уважение к сопернику, взаимопомощь и взаимовыручку в команде, а также трудолюбия и дисциплинированности.

Чтобы добиться этого, нужно, по словам А. С. Макаренко, к воспитаннику предъявлять как можно больше требовательности, но и как можно больше доверия, уважения к нему.

Кроме доверия и требовательности, необходимо ровное отношение ко всем ученикам, отсутствие «любимчиков». Только в этом случае все воспитанники будут чувствовать себя нужными, уверенными в себе, защищенными в социальном смысле.

Также нужно избегать в поведении эмоциональных срывов, сохранять хладнокровие в любых ситуациях. Всегда приветливое, ровное настроение наилучшим образом способствует педагогическому процессу.

В экстремальных ситуациях соревнований спортсмен может растеряться, «сорваться», тренер же на это не имеет права. Он должен быть толерантен (терпим) к стрессу, гораздо больше, чем ученик и не терять способности руководить им при любых условиях.

Негативные черты тренера выражаются в следующем:

1) неровное поведение;

2) конфликтность;

3) нетребовательность или чрезмерная требовательность;

4) отсутствие уважения к ученикам.

Процесс спортивной тренировки – одно из средств воспитания. Чтобы тренировка имела воспитывающий характер, в ней необходимо рационально сочетать теоретические и практические занятия.

Тренер, который на занятиях со спортсменами использует знания из области педагогики, теории и истории физического воспитания, психологии, анатомии, физиологии, биомеханики, ссылается на научные данные при обосновании техники, тактики, методики обучения и тренировки, помогает своим воспитанникам расширить кругозор, повысить знания, прививает интерес к изучению научных вопросов.

Понимание сущности двигательного действия, умение самостоятельно проанализировать его, самостоятельное решение

отдельных двигательных задач, взаимоконтроль и взаимооценка при выполнении заданий – все это помогает не только лучше овладеть спортивными умениями и навыками, но и воспитывает внимание, повышает ответственность, развивает самостоятельность и инициативу, повышает дисциплину.

Воспитание спортсмена во многом зависит от культуры проведения тренировочных занятий, которая заключается в их четкой организации, деловитости, требовательности тренера к занимающимся, в создании необходимых условий. Культура проведения тренировки – это и эстетика обстановки, в которой спортсмены занимаются, и внешний облик занимающихся и тренера.

Важным условием воспитания в процессе тренировки являются взаимоотношения, которые складываются между тренером и спортсменами.

Югославские специалисты В. Параносич и Л. Лазаревич отмечают, что между тренером и спортсменом могут сложиться отношения, когда тренер выступает в символических ролях отца и старшего брата.

Тренер – отец. Молодым спортсменам нередко бывает свойственно смотреть на своего тренера как на отца. Такое отношение к тренеру имеет сильную эмоциональную окраску, и спортсмены полностью подчиняются авторитету тренера. «Дети» готовы слушаться вплоть до полного подчинения, но в качестве ответа требуют отеческой заботы. Роль тренера-отца может быть оправдана только в качестве переходной формы отношений, от которой в течение времени процесса созревания команды тренер должен постепенно отходить, а затем и совсем отказаться.

Тренер – старший брат. Эти отношения чаще всего встречаются у молодых тренеров, которые по своему возрасту и жизненному опыту близки к членам команды. Они характеризуются меньшей дистанцией и непосредственным, живым общением между тренером и спортсменами. В роли тренера – старшего брата гораздо успешнее выступают тренеры из числа наиболее активных и выдающихся спортсменов потому, что в таких случаях команда сразу принимает их с доверием из уважения к спортивным достижениям и авторитету. В работе с командой любого уровня у тренера могут возникнуть ситуации, когда он временно играет роль старшего брата, если такой тип отношений необходим для решения какой-либо личной проблемы с определенным сокращением дистанции между тренером и спортсменом.

Главное качество тренера как педагога – это его компетентность. В современной педагогике спорта считается, что

компетентность тренера, его педагогическое мастерство имеет следующую структуру:

1. Знание учебного предмета.
2. Педагогическое творчество.
3. Педагогический стиль.
4. Педагогическая технология.

Знание учебного предмета составляет фундамент педагогического мастерства. Оно включает знание истории, теории, методики и современной практики спорта вообще, и своего вида, в частности.

Знание предмета изнутри, основанное на высоком спортивном звании и личном опыте (например, мастер спорта), является базой для творчества преподавателя как в области спортивной дисциплины, так и в методике преподавания. Эрудированность тренера в новейших достижениях психолого-педагогических исследований позволяет обучать с перспективой, передавать информацию, обеспечивающую спортсменам опережающий способ профессионального мышления.

Педагогическое творчество обусловлено проблемными ситуациями, стремлением тренера решать их на основе воображения и нестандартным способом. Педагогическое творчество основано на полноте информации, научном прогнозе, умении педагога каждый раз по-новому и эффективно применять в учебно-тренировочном процессе различные комбинации средств, форм и методов педагогического воздействия.

Педагогический стиль – это совокупность своеобразных мыслей и действий педагогов одной школы, отличающая их от педагогов другой школы. Оптимальный стиль характеризуется аттракцией, эмпатией и рефлексией. **Аттракция** (от лат. *attractic* – притяжение) – способность педагога обладать притягательной силой, очаровывать окружающих их людей, быть обаятельным, открытым. **Эмпатия** – это умение педагога тонко чувствовать другого человека, понимать эмоциональное состояние ближнего и сопереживать это состояние вместе с ним. **Рефлексия** – это способность педагога осознавать себя, свои психические состояния, видеть себя со стороны и чувствовать, как тебя оценивают другие люди.

Вышеперечисленные свойства наделяют спортивного педагога, обладающего ими, качественной определенностью. От других профессий педагогического характера профессия тренера отличается тем, что он часто обучает таким действиям, которые сам в данный момент не может выполнить.

В то же время у тренеров развиты такие психологические качества, как способность к восприятию, представлениям,

концентрации внимания и мышлению.

Тренер как педагог и руководитель должен обладать следующими умениями: гностическими, проектировочными, конструктивными, организаторскими, коммуникативными.

Гностические умения предполагают обобщение и систематизацию научных знаний.

Проектировочные умения связаны с умением планировать свою деятельность в различных компонентах.

Конструктивные умения предполагают способность тренера творчески провести тренировочное занятие, соединив в нем различные аспекты спортивной подготовки.

Организаторские умения связаны с созданием общего ритма и режима деятельности системы «тренер-спортсмен».

Коммуникативные умения характеризуют специфику общения тренера, его умение эффективно общаться со спортсменами и окружающими его людьми.

Анализ сочинений «Мой тренер», как пишут А. Д. Деркач и А. А. Исаев, показывает, что наиболее привлекательными характерологическими качествами тренера, по мнению юных спортсменов, являются: доброта, талантливость, отзывчивость, веселость, строгость, честность, трудолюбие. Юные спортсмены придают значение и личному обаянию, внешнему виду, речи, воспитанности, телосложению тренера.

Таким образом, тренер как профессионал должен обладать определенными личностными качествами, позволяющими ему выступать в роли педагога, воспитателя, руководителя.

Контрольные вопросы и задания:

1. Охарактеризуйте направление деятельности тренера как воспитателя.
2. Охарактеризуйте направление деятельности тренера как педагога
3. Охарактеризуйте направление деятельности тренера как руководителя.
4. Что входит в понятие знание предмета?
5. Что входит в понятие педагогический стиль?
6. Что входит в понятие педагогическое творчество?
7. Что входит в понятие педагогический опыт?
8. Какие личностные качества должны быть присущи тренеру?

Рекомендуемая литература

1. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса/ Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М: Академия, 2006.

2. *Деркач А. Л.* Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач,

А. А. Исаев. – М: ФиС, 1981.

3. *Николаев А. Н.* Психология тренера в детско-юношеском спорте / А. Н. Николаев. – СПб.: СПбГАФК, 2004.

4. *Серова Л. К.* Психологическая подготовка в настольном теннисе / Л. К Серова, А. С. Мартынов. – СПб.: СПбГАУ, 2010.

5. *Сидоров А. А.* Педагогика спорта / А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин. – М: Дрофа, 2000.

Заключение

Руководство деятельностью спортсмена это только одна из сторон многогранной работы тренера. Он не только руководитель, но и педагог, и воспитатель. Как педагог он раскрывает перед спортсменом все секреты технической, тактической, физической, психологической, организационно-методической подготовки. Как воспитатель он готовит для страны физически и духовно крепких людей, интеллектуально развитых и обладающих моральными принципами. Тем не менее, чем выше спортсмен поднимается по ступенькам мастерства, тем большее значение приобретают в деятельности тренера функции руководства, направленные на достижение высшего спортивного мастерства.

Грамотное управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе в ДЮСШ, сборных командах позволит растить в нашей стране все больше мастеров международного класса.

Литература

1. *Байгулов Ю. П.* Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М: ФиС, 2000.

2. *Барчукова Г. В.* Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук / РГАФК – М., 1995.

3. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М: Академия, 2006.

4. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис в вузе / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М: Спорт. Академ. Пресс, 2002.

5. *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М: ФиС, 1978.

6. *Кунц Г., О'Доннел С.* Управление: системный и ситуационный анализ управленческих функций. В 2-х т. – М: Наука, 1981.

7. *ЛянЧжо-Хуей, Фу Ци-Фан.* Настольный теннис. – М: ФиС, 1960.

8. *Матыцин О. В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М: Теория и практика физической культуры, 2001.

9. *Набатникова М. Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М: ФиС, 1982.

10. Настольный теннис/ под ред. Сюй Янь Шена. – М: ФиС, 1987.

11. Настольный теннис: неизвестное об известном / под ред. О. В. Матыцина. – М: 1994.

12. *Николаев А. Н.* Психология тренера в детско-юношеском спорте – СПб.: СПбГАФК, 2004.

13. *Озолин Н. Г.* Путь к успеху / Н. Г. Озолин. – М: ФиС, 1985.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

15. *Портных Ю. И.* Спортивные игры и методика преподавания / Ю. И. Портных. – М: ФиС, 1986.

16. Программа по настольному теннису для ДЮСШ и СДЮШОР. – М: Советский спорт, 1999.

17. *Прохоров В. Н.* Полифункциональность деятельности тренера ДЮСШ: автореф. дис. канд… пед. наук. – Л: ГДОИФК, 1982.

18. Психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. – М: Академия,

2010.

19. *Серова Л. К.* Играйте в настольный теннис / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – СПб., СПбТУРП, 2004.

20. *Серова Л. К.* Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. – М: Советский спорт, 2007.

21. *Серова Л. К.* Психологическая подготовка в настольном теннисе / Л. К. Серова, А. С. Мартынов. – СПБ: СПб-ГАУ, 2010.

22. *Серова Л. К.* Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М: Человек, 2011.

23. *Сидоров А. А.* Педагогика спорта / А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин. – М: Дрофа, 2000.

24. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М: Академия, 2004.

25. Теория спорта / под. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.

26. *Фурман Р.* Пинг-понг / Р. Фурман, А. Гринвальд. – Л:, 1929.

27. *Харре Д.* Учение о тренировке / Д. Харре. – М: ФиС, 1971.

notes

Примечания

1

Могилевский Б. Жизнь Пирогова / Б. Могилевский. – М: Знание, 1963. – С. 249–250.

2

Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М: ФиС, 1971. – 328 с.

3

Королева Т. П. Психолого-педагогический контроль развития и формирования специальных способностей учащихся школ спортивного резерва / Т. П. Королева. – Краснодар: КСЭИ, 2004. – 220 с.

4

Королева Т. П. Психолого-педагогический контроль развития и формирования специальных способностей учащихся школ спортивного резерва / Т. П. Королева. – Краснодар: КСЭИ, 2004. – 220 с.

5

Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб: Питер. – 509 с.

Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитании / Е. П. Ильин. – М: Просвещение, 1983. – 223 с.

Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.